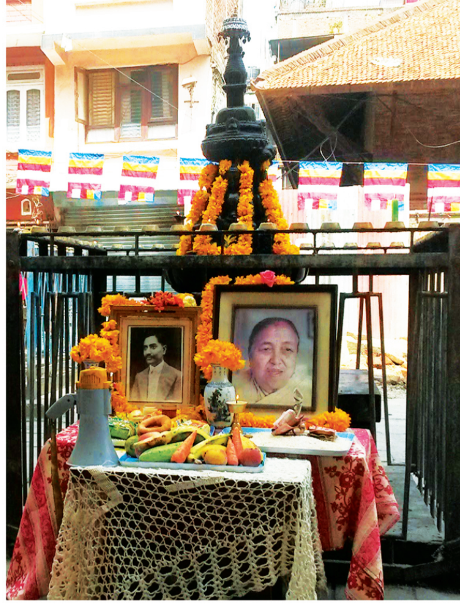
धम्माचरण



प्रकाशक
चम्पावती स्मृति मेडिटेसन



दिवंगत बाज्या ज्ञानमान सिंह बनियाया जन्म तिथि तछला थ्व, पारु खुन्हु लाका: वि.सं. २०२३ सालय् इतुम्बहालय् थ:गु कुल छेँ न्ह्य:ने स्थापना जूगु चैत्य । थुगु चैत्यय् दँय् दँसं थ्व दिनय् चीभा पूजा याना: भन्ते गुरुमांपिन्त भोजन दान जुयाच्वंगु दु ।



धर्मकीर्ति विहार, श्रीघ:या पूर्वपाखे चम्पावती बनिया व परिवारपाखें वि.सं. २०२९ साल, श्रीघ: पुन्हीखुन्हु पलिस्था यानात:म्ह बुद्ध मूर्ति । थुगु दिनस दँय् दँसं थन बुद्ध पूजा व भोजनदानया पुण्य ज्या जुयाच्वंगु दु ।

धम्माचरण

सल्लाहकार

लोचनतारा तुलाधर

डा. रीना बनिया तुलाधर

सम्पादक

उष्णीषतारा तुलाधर

सम्पादक मण्डल

डा. जुनू कमल तुलाधर

दीना शोभा बनिया कंसाकार

अमिता शोभा बनिया तुलाधर

प्रकाशक

चम्पावती स्मृति मेडिटेसन

प्रकाशक :

चम्पावती स्मृति मेडिटेसन

इतुम्बहाः, यँ ।

प्रथम संस्करण : ५०० प्रति

बुद्ध सम्वत् २५६४
नेपाल सम्वत् ११४१
बिक्रम सम्वत् २०७७
ईस्वी सम्वत् २०२१

आर्थिक गुहालि : गौतममान सिंह बनिया व कमला बनिया

मू : **धर्मदान ।**

थाकू : **न्यू नेपाल प्रेस**
१४२ मनकामना मार्ग, नागपोखरी, नक्साल, काठमाडौं ।
फोन : ४५३३९२९, ४५३४८५०
e-mail: newnepalpress011@gmail.com

देछा



दि. धिरजमान सिंह बनिया
(कान्छा बनिया)
(वि.सं. १९३८ - १९९५)

दि. रत्न कुमारी बनिया
(दिवंगत- वि.सं. २०१०)



दि. ज्ञानमान सिंह बनिया
(वि.सं. १९६७ - २०२२)



दि. चम्पावती बनिया
(वि.सं. १९६७ - २०५२)



दि. कर्कट मान तुलाधर
(वि.सं. १९८० - २०३८)



दि. ज्ञान शोभा तुलाधर
(वि.सं. १९८४ - २०६९)



दि. जगत हित मान सिंह बनिया व दि. पूर्णदेवी बनिया
(वि.सं. १९८५ - २०६१) (वि.सं. १९९० - २०७१)



दि. प्रत्येक मान तुलाधर व दि. जगत शोभा तुलाधर
(वि.सं. १९८१ - २०४८) (वि.सं. १९९० - २०३८)



दि. दिल शोभा बनिया
(वि.सं. १९९५ - २०७१)



दि. सुवर्ण लक्ष्मी बनिया
(वि.सं. १९९९ - २०७६)

सफूया खँय्

“चम्पावती स्मृति मेडिटेसन” धम्म कक्षाय् दच्छियंकं धर्मया खँ कनेगु, न्यनेगु, छलफल यायेगु, प्रश्न-उत्तरया ज्याभ्वः आदि यायेगु कथं न्ह्याका यंकागु विषय वस्तुत यकों दत। बुद्धधर्मया विविध विषययागु धम्म साकच्छाया भ्वलय् प्रस्तुत जूगु खः उकियात झी सहभागीपिसं लिखित रुपं च्वसुया रुपय् तयार यानाः सफू छगू पिकायेगु ग्वसाः जुल। सफू पिथनेगु जूसा जिं आर्थिक रुपं गुहाली याये धकाः झी हनेबहःम्ह गौत्तमपाजु/कका न्ह्यब्वाना दिल। अनंलि जिपिं सफू तयार यायेगु ज्याय् न्ह्याःवना।

झी अजि चम्पावती बनियां थःगु जीवनकालय् यानागु धर्म व पुण्य ज्यायात लुमंकाः मनय् धर्म प्रीति उत्पन्न यानाः थः केहेँ चन्द्रवतीयात दको खँ कनीगु जुया च्वन। अले चमाय् अजि चन्द्रवतीं थः ततां कनातःगु खँत छगू छगू दतले लुमंकाः आखःग्वलय् किया तःगु जुया च्वन। व अमूल्यगु च्वसु थुगु सफुतिइ दुथ्याके दुगु झीगु भाग्य खः।

धम्म कक्षाय् बुद्धधर्मया विविध विषयय् जूगु प्रस्तुती दकों च्वसुया रुपय् थुगु सफुतिइ न्ह्यब्वःपिं च्वमिपिं झी बाज्या ज्ञानमान सिंह बनिया व अजि चम्पावतीया छय्पिं, छय् भौपिं व छुइपिं खः।

च्वसु च्वयादीपिं सकसितं साधुवाद बिया। दकसिबे महत्वपूर्णगु च्वसु झी अजि चम्पावतीया जीवनीया गुरुकपि उपलब्ध यानादीम्ह झी चमाय् अजि चन्द्रवतीयात आपालं सुभाय्। थ्व सफू तयार यायेत सल्लाह सुझाव बियादीपिं तता लोचनतारा व तता रीनायाप्रति आभार व्यक्त याना।

दकसिबे महत्वूर्णगु खँ, थ्व सफू पिथनेत आर्थिक दाता जुयादीम्ह गौत्तमपाजु/ककायात आपालं साधुवाद बिया। न्यू नेपाल प्रेस परिवारयात नं आपालं सुभाय्।

मिति: २०७७ चैत्र १४ सम्पादक मण्डल



शुभासिंशन

'चम्पावती स्मृति मेडिटेसन' अन्तर्गत धम्म कक्षा मार्फत धर्मदेशना यायेत अनुरोध यानादीपिं सकल उपासक उपासिकापिन्त दकले न्हापां निरोगीया कामना यासे साधुवाद व्यक्त यानाच्वना । विश्वव्यापिकथं कोरोना महामारी फैले जुयाच्वंगु इलय्, पिहां वनेमज्यूगु समयलय् श्रद्धावान उपासक उपासिकापिन्त छें च्वना धर्मोपदेश न्यनेगु सुअवसर बिया चम्पावती स्मृति पुचलं तःधंगु धर्मदानमय पुण्यकर्म याना दिल ।

धम्म कक्षा मार्फतं प्रचार जूगु धर्मदेशना न्यना सकल उपासक उपासिकापिंसं आपालं हे धर्मया ज्ञान प्राप्त याना कयादिल जुइ धैगु मती तयाच्वना । दिवंगत चम्पावती उपासिका सहित परलोक जुयावने धुंकूपिं सकसितं निर्वाणया कामना याना ।

चम्पावती स्मृति पुचलं थुकथंयागु पुण्यकार्य निरन्तरकथं यानायंके फयेमा धकाः आशिका यासे सकसितं सुस्वास्थ मंगल कामना यानाच्वना ।

भिक्षु राहुल
ध्यानकुटी विहार
बनेपा



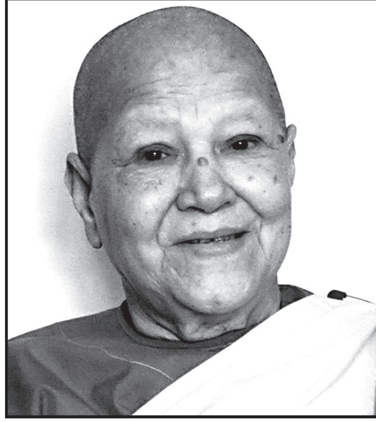
आशीर्वचन

'चम्पावती स्मृति मेडिटेसन' पुचःपाखें धर्मदान स्वरुप धर्मग्रन्थ पिदने त्यंगुलिं चम्पावती स्मृति पुचःयात यक्व यक्व शुभकामना । नेपालय् बुद्ध शासन प्रचार प्रसार यायेत तिबः जुइगु थुगु धार्मिक कार्य अतिकं प्रशंसनीय जू । थुगु ग्रन्थय् बुद्ध धर्म सम्बन्धि ध्यान भावना व व्यवहारिक शिक्षा निगू पक्षयात नं कःघानातःगु च्वसुत दुथ्यानाच्वंगु दु ।

कोरोना भाइरस महामारी रोगया कारण लकडाउन जुयाः जनजीवन अस्तव्यस्त जुयाच्वंगु इलय् समययात सदुपयोग यासे अनलाइनपाखें धार्मिक कार्यक्रम संचालन यानाच्वंगु प्रशंसा याये बहःजू । अनलाइन अन्तर्गत न्ह्यानाच्वंगु चम्पावती स्मृति मेडिटेसनया धम्म कक्षापाखें सीका सयेका काःगु ज्ञान धर्मग्रन्थकथं पिदंगु अतिकं च्वछाये बहःगु ज्या खः ।

थुकथं हे चम्पावती स्मृति मेडिटेसन पुचः सदां मिलेचले जुया पुण्यकार्य यानावने फयेमा धकाः आशिका यानाच्वना ।

भिक्षु पञ्ञासार
'त्रिपिटक विशारद'
सुमंगल विहार
यल



आशीर्वचन

कोरोनां याना: देशय् लकडाउन जूगु इलंनिसें थौंतक नं "चम्पावती स्मृति मेडिटेसन" धका: नां छुना: ब:नी ब:नी धर्म साकच्छा अनलाइन कक्षा चलय् यानाच्वंगु खँ न्यना: साप हे लय्ता व: ।

चम्पावती अजि धयाम्ह उगु इलय् थेरवाद बुद्ध शासन धिसि लाके त आपालं योगदान यानावंम्ह उपासिका ख: । अजिं ल्हा: वना: विहारय् हया त:पिं छय्पिसं थौं धर्मकीर्ति विहारय् थीथी पदय् च्वना: बुद्ध धर्म अध्ययन, अध्यापन, संरक्षण व संवर्द्धन याना वयाच्वंगु दु । अध्ययनशीलपिं छय्पिसं चम्पावती अजिया परिवार हे छथासं मुना: अनलाइन कक्षा न्ह्याकाच्वंगु तसकं बांला: श्रद्धेय राहुल भन्ते, श्रद्धेय पञ्ञासार भन्ते, सहायक आचार्य डा. केशरी लक्ष्मी मानन्धर, मदन रत्न मानन्धरपिं तक निमन्त्रणा याना: ब्वनाच्वंगु तसकं बांला: । अनलाइन कक्षाय् थ:पिसं सयेका सीकागु खँ छथासं तया: सफूतकं पिदने त्यंगुलिं थ्व ज्याया कीर्ति लिपातकं ल्यनाच्वनी । चम्पावती अजिया काय्पिं, भौपिं, छय्पिं, छय्भौपिं, छुइपिं सकलें शुद्धगु मार्गय् न्ह्यावने फयेमा । सकलें भिंभिंगु इच्छा, तत:धंगु ज्या यानावने फयेमा धका: आशिका याना ।

भिक्षुणी धम्मवती
'सासनधजधम्माचरिय'
'अग्गमहागन्थवाचक पण्डित'
'भाषाथुवा:'
अध्यक्ष
धर्मकीर्ति विहार



भिंतुनालिसें साधुवाद

'चम्पावती स्मृति मेडिटेसन' कक्षाया ध्यानलिसें धर्मकक्षाया दच्छि धंगु लसताय् आपालं आपाः भिंतुना व साधुवाद द्यछाना च्वना । सकल जहान परिवारपिं जानाः अनलाइन क्लासयात दच्छियंकं निरन्तरता बिइगु चाःचू खँ मखु, अझ शायद थ्व छगू रिकर्ड तये बहःगु ज्या खः ।

विश्वन्यंक फैले जूगु कोरोना महामारीं यानाः झीथाय् नं लकडाउन यायेत बाध्य जुल । सुं हे छेंनं पिहाँ जुइगु आँट नं मन्त, लकस (वातावरण) नं मन्त । थजाःगु अन्योल, विषम व किंकर्तव्य विमूढ परिस्थितियात नं सकारात्मककथं छ्यलेगु व सकल थःजःपिन्त बुद्धया अनुपम शिक्षालिसें अभ्यासया सोच तयाः गुगु ज्याभ्वः न्ह्याकादिल उकिं यानाः न्हापा गुबलें हे अनुभव याये मनंगु धर्मया रस यक्वसिनं अनुभव अवश्य याःगु दयेमाः । उगु धर्मरसया आनुभावं थःगु अमूल्य मनू जीवन सफल जुइत हेतु जुइमा धकाः नं कामना याना । भवतु सब्ब मंगलं ।

मदन रत्न मानन्धर

सोन्हखुट्टे



थःगु छत्वाःचा खँ

✍ **डा. केशरी लक्ष्मी मानन्धर**

जि मचाबले जिम्ह तःमां मोति लक्ष्मी उपासिका नापं इतुंबहाले चम्पावती तःमांयाथाय् यंकीगु लुमं । थौं वय्कःया काय्पिं, भौ, सकल छय्पिं जाना थ्व चम्पावती स्मृति ध्यान ग्रुप धकाः दयेकाः न्हूगु Technology या साथ कयाः Online Zoom मं ज्याभ्वः न्ह्याका च्यूगु तसकं हे बांलाःगु खः । थ्व कोरोना भाइरसया माहामारीं भ्ची सकलें Lockdown जुयाः छें च्वने माःबले थजाःगु ज्याभ्वः स्वदेश व विदेशे च्वंपिं सकल परिवारपिं मुनाः धार्मिक क्रियाकलाप शुरुआत यानादीगु तसकं विचारपूर्णगु ज्याभ्वः खः । थुकी थःथवे धर्म साकच्छा यायेगु नापं धार्मिक व्यक्तिपिं, भन्तेपिं, विज्ञपिन्त नं संलग्न यानाः थःपिसं नं मसः मस्यूगु सयेका च्यूगु सकसिगुं बुद्धिमत्ता ज्या खः । उकिसं बुद्धधर्म दकसिबे गहनगु अभिधर्म थें ज्याःगु भन्ते पञ्ञासारपाखें सयेका च्वनादीगु तःधंगु मौका खः ।

थजाःगु तःधंगु पुण्य कार्य ज्याभ्वः न्ह्यानाच्वंथाय् जितः नं विपश्यना ध्यान यायेत सःता दीगुलिं जिगु मन तसकं स्वां ह्वः । थथे विपश्यना ध्यान

थ:म्ह स्यूथे फुथें सकल त:केहैं दाजुकिजापिं नाप ध्यान भावना याये खना: जिगु मन प्रफुल्लित जू । थथे विपश्यना ध्यान थ:म्हं स:थे-फुथे सकल नापं छलफल याना: थ:थ:गु मनया खँ शुद्धसां प्वंकेगु मौका दया: जिगु मन हर्ष गद् गद् जुयाच्वंगु दु । थ्व भ्गी गृहस्थ जीवने यायेफुगु धर्मया क्षेत्रे महानगु ज्या ख: । शील समाधि प्रज्ञाया क्षेत्रे न्ह्यज्यायेगु धैगु अ:पुगु ज्या मखु । थ्व पुचलं थथे निर्वाणया लँय् पला: छिना: छपला निपला यायां ध्यानया त्वाथले थ्यंगु धैगु चानचुनगु खँ मखु । आ: छताथ: छताथ: याना तँ गँगं वन धा:सा छन्हु न छन्हुला अवश्यं थ्यनी ।

थथे चम्पावती त:मांनं थ: सन्तानयात धर्मया लँय् लाकाथके फुगु त:धंगु देन ख: नापं सकसितं विहारय् यंकात:गुलिं याना: थौं धम्मवती गुरुमांयागु नं त:धंगु देन दु । थ्व खँ भ्गीसं लुमंके बहजू । आ: भ्गीसं नं थ: आ: न्हूगु ज:पिन्त अथवा मस्तेत नं थ्व लँय् हयेगु कुत: यायेमा व यायेफइ धैगु आशा व विश्वास याना ।

थजागु महामारीया अवस्थाय् सकलें आकुलब्याकुल जुया: छुयाये छुयाये जुयाच्वंगु अवस्थाय् मन शान्त याना: धर्मया क्षेत्रय् पुण्य कार्य याना: च्वनेगु लँ ल्वीका दीपिं केहैं मयजुपिं नापं जि नं सम्मिलित ज्वी फयेका बिया द्यूगुलिं सकल चम्पावती स्मृति ध्यान ग्रुपयात यक्वयक्व सुभाय् देछाना च्वना । सकसितं साधुवाद !

थ्व जिगु मनया छत्वा:चा खँ छिकपिसं पिकयादीत्यंगु सफुली तये खना: जि साप लय्तायेका च्वना । थ्व छत्वा:चा नुग:खँ थनंतुं क्वचायेका च्वना ।

बांलाःगु Programme खः

✍ **अष्टमान सिंह बनिया**

चम्पावती स्मृति मेडिटेसन तसकं बांलाःगु Programme खः। लिपा तकं याना च्वनेमाः । थुकियात दिके मज्यू, थ्व सकल तताकेहेँपिं शिक्षित जुइगु व मस्तयत नं तालिम जुइगु ज्या खः ।

ततःधंपिं विद्वानपिं वयाः छिमित स्यं वयाच्वंगु दु । मदनदाई नं गपाय्सकं बांलाक कनीगु तसकं हे सःम्ह खः, विद्वान खः। पञ्ञासार भन्ते ला धाये हे म्वाःल। थौंकन्हे कनीपिं मध्ये Top म्हला पञ्ञासार भन्ते हे जुइ । धम्मवती गुरुमांला Top जु हे जुल ।

भीत शिक्षित याःम्हला धम्मवती गुरुमां हे खः। धम्मवती गुरुमां नं नेवाःतय्गु छेँखापतिं मनूत शिक्षित याना बिज्यात छको छिमि मां (दिल शोभा बनिया) धम्मवती गुरुमां याथाय् बाखं न्यनाः लिहां वःबलय् ल्हाः निपां कचिघाःया कचिघाः, "छु जूगु" धयाबलय् "छिमि म्ह्याय्नं म्हाइपुल धकाः कय्पूगु जुयाच्वन" धाल । "अले छं अथे यायेमते मधयाला" धयाबलय् "जिं चा हे मचाः" धाल । बाखं कनीम्हं गुलि क्वातुक कंगु जुइ बाखं न्यनीम्हं गुलि क्वातुक न्यंगु जुइ । धम्मवती गुरुमांया बाखं कनीगु उलि क्वातु वसपोलया उपासिकापिं नं गुलि मन वंक न्यनीगु जुइ । बाखं न्यनाच्वँतलें मचां दुःख बियाः ल्हाः निपां कचिघाः यानाबिलं मचाः ।

न्हापा आङ सां सुचि नेपालय् च्वंबलय् धम्मवती गुरुमां नाप च्वना वंगु । विहारय् आङ सां सुचिया बारे बर्मिज दूतावासय् च्वंम्ह छम्ह मनुखं कंगु खँ धकाः नवीन चित्रकारं जितः कंगु व मनुखं आङ सां सुचियाके न्यनागु धाल हँ "आङ सां सुचि उलिमछि वर्षतक्क नजर बन्द याना तःबलय् गथे यानाः च्वना च्वना ?" धकाः न्यना हँ, अले आङ सां सुचिं धाल हँ "नेपालय् धम्मवती गुरुमां धयाम्ह छम्ह दु । वसपोलं बियातःगु शिक्षायात लुमंकाः थःगु मन बल्लाकेगु" धाल हं । का छिमिसं खँ हे खननि आङ सां सुचिं विहारय् वःबलय् धम्मवती गुरुमांयात पालिइ थ्यंक थीक कोछुनाः वन्दना याःगु, धम्मवती गुरुमां धैम्ह गुलि तःधंम्ह जुइ ।

थ्व चम्पावती स्मृति मेडिटेसनयात Zoom मिलेयाना ब्यूम्ह जुनूचिया यको ध्यबा फुकेमाल जुइ । गजबम्ह मचा खः जुनूचा Zoom दयेकूम्ह अरबपति जुल हँ । अमेरिकांनिसें थनतक्क खँ ल्हाये ज्यू । गजाःगु प्रविधि जुइ ।

थ्व Programme दिके मज्यू । आः समारोह छगू बांलाक भव्य जुइक यायेमानि भन्तेपिं गुरुमांपिन्त बांलाक भोजन याकेमानि । थन कुने छखे हलय् समारोह यायेगु, थुखेर भोजन नकेगु छिमिसं समारोह याये धुंकाः programme सिधल धाये मज्यू । न्ह्याबलें याना च्वनेमाः ।

नोट : भ्री हनेबहःम्ह अष्ट पाजु/तःबाः/बाः नं गथे नवाना दिल अथेहे दुरुस्त न्ह्यब्वयागु खः - सम्पादक मण्डल

जिमि अबुजु व मांया विषय छत्वाःचा खँ

✍ **अमृतमान सिंह बनिया**

बाः ज्ञानमान सिंह बनिया बाज्या धिरजमान सिंह बनिया (कान्छा बनिया) व अजि रत्नकुमारी बनियाया प्यम्हम काय् मध्ये कान्छाम्ह काय् खः । बाःनं मेपिं दाजुपिसं थें बाज्यायागु इतुंबहाया बनियापिनिगु तःधंगु बनिया पसःया व्यापारी ज्या क्वातुक महेनतपूर्वकं लःल्हाना कयादीगु जुयाच्वन । थ्व व्यापारिक ख्यलय् मुख्य ज्या जडिबुटी सम्बन्धि वासःयागु खः । जडिबुटी वासःयागु ज्याय् थीथी ल्वय्या निम्ति पाचः, मल्हम, लेप इत्यादि दयेकाः मिइगु खः । अले मेमेगु सामानय् मसला, मेवा मिष्ठान, दशकर्म विधियागु फुक्कं सामान, गुँदपाख इत्यादिया नं व्यापार जू । पसलं थोक व खुद्रा नं व्यापार जू ।

न्हापायापिनि ज्या याइगु धइगु धर्मया विशेष लिधंसा लुमंकाः याइगु खः । इमान्दार चित्त दुने दुथ्याकीगु हे तःधंगु धर्म खः । बा नं गुलिसम्म धयादीगु जिं न्यना तइगु दुकि व्यापारे लवः धइगु आपा नये मज्यू । थयागु खँ लिधंसा कयाः पसः चले यानाच्वंगु जुयाः सामान आपुर्ति याइपिं व न्याइपिं प्रभावित जुयाः पसले न्ह्याबलें ग्राहकया हुलहुल जुइगु । थ्व पसः स्वंगू शहरे प्रख्यात जुयाः नं लिक च्वंगु गां व तापाकंनिसें पहाड पुलावया चिधंपिं व्यापारीतसें लुधंक सामान न्यानावनी । दुर्लभ वासः जस्तै कस्तुरी, भालुया पित्त, यार्सागुम्बा, पाँचे अंउले, केशरी इत्यादि नं व्यापार जू ।

मां चम्पावती बनिया नेवाः भाय्या प्यंगः थां मध्ये छम्ह कविवर योगवीरसिंह कंसारकारया दातिम्ह म्ह्याय् खः । मांनं थःम्हं छेँयागु ज्या बांलाक पूवंक याना नं म्ह्याय्पिं व भौपिंत छेँयागु, समाजयागु व्यावहारिक ज्याय् धस्वाका ब्यूगु दु । मांनं जिमि अजियात पसःयागु ज्या व छेँयागु ज्या नं बांलाक याना बीम्ह कर्मशीलम्ह धकाः जिं स्यू ।

बा व मां निम्हं मनं दुनेनिसें ज्याय् बांलाक लगे जुइपिं खः धकाः स्यू । पुन्हि, आमाइ, पारु, अष्टमी वल धकाः छेँजःपिं फुक्कसित धयाः दिन मुताबिक यायेमाःगु धार्मिक ज्या छुं नं तोफिकादीमखु । लय्पतिकं धलं दनेगु ज्याय् अजिंनिसें फुकस्या नं ब्वतिकाइ । थुकीला पसले च्वनेमाःपिं बापिं व तःधिपिं दाईपिसं नं ब्वति कयादी । थुकथं थ्व परिवार वज्रयान धर्मय् लगे जुयाच्वंपिं खः ।

थ्व खँ फुक्कं नेपाले प्रजातन्त्र मवनिबलेनिसें नकतिनि प्रजातन्त्र वःगु समयया खः । अले थ्व परिवार वज्रयान धर्मं थेरवाद धर्म केच्याना न्ह्यावंगु खँ नं तसकं रोचक जू । धिरजमान सिंह बाज्याया तःबाःया चिधिम्ह काय्या जहान लक्ष्मीनानी तःमां खः । वस्पोल कुशीनगरे चन्द्रमणि भन्तेपाखें सन् १९३४ स प्रव्रजित जुया बिज्यात । गुरुमां जुइ धुंका धर्मचारी अनगारिका जुया बिज्यात । नेपालया न्हापांगु महिला विहार किंदोल विहार सन् १९४७ स स्थापना याना बिज्यात । वस्पोल नं मां चम्पावतीयात बरोबर नापला बिज्याई । थुकिं यानाः मांयात थेरवाद ज्ञानं यक्को हे प्रभावित जुल । छें छुं समस्या वःसा मिले यायेत वस्पोलं सल्लाह बिया बिज्याई । जस्तै दाई पूर्णमान सिंह बनिया पसःयागु व्यापारे छु छता मिले मजू धकाः अबलेयागु सरकारं ज्वना यंकूगु दु । अले तारिखे त्वता हल । थुगु इलय् धर्मचारी गुरुमांनं मनोबल बल्लाकेत पूर्णदाईयात उपदेश न्यंक बिज्याइगु । गुरुमांया किन्दोल विहार दयेका च्वंबले अन मगाः मचाःगु सामानत मांयाके दान काः बिज्याइगु जुयाच्वन । मांया मति अजि दयेकं वस्पोलं जित जक धाःवइगु धकाः थाकुका च्वनीगु । जि मचा जूसां थुकियात गय् थुइका कया धाःसां मांया शुद्ध बुद्धधर्मं स्यनीगु न्हापांया त्वाथः दानया भावना दना मवनी । थथे बराबर जुइगु । लिपा थम्हं थुइका

आपालं दान धर्म यानादिल । थ्व हे समयलय् धम्मवती गुरुमांनं सन् १९६५ धर्मकीर्ति विहार स्थापना याना बिज्यात । न्हूगु विहारय् मां बरोबर भ्काय् न्ह्या अले गुहाली यानादी । भौपिं छय्पिं नं विहारय् इलय् व्यलय् यंकादी । धम्मवती गुरुमां धर्मया गरुमां जक मखु धर्मया पासा थें नं जुयादिल । लिपा धर्मकीर्ति विहार नापसं बर्मा ह:म्ह बुद्ध भगवानया मूर्ति स्थापना यानादिल ।

थज्यागु संस्कार ज्वना भ्कीपिं मां बौपिसं जिपिं सन्तान थ्व कुलय् जन्म कायेदत धका: यक्व हे प्रफुल्लित जुया । आ: वया बहनी न्हिन्हि परिवारजनपिं फुक्कं मुना zoom app मार्फतं बुद्धधर्म बांलाक सयेकेत, थुइकेत, छ्यलेत दुमनंनिसें चिधीखतंनिसें उमेर थ्यने धुंकूपिं त:धीपिं नं कुत: यानाच्वंगु दु । थुकिया लागि गुरुपिं बिज्यानाच्वंपिं थुकथं ख: - श्रद्धेय राहुल भन्ते, श्रद्धेय पञ्ञासार भन्ते, सहायक आचार्य डा. केशरीलक्ष्मी मानन्धर, मदन रत्न मानन्धर । वस्पोलपिंत यक्वयक्व सुभाय् दु ।

थ्व कार्यक्रम संचालन यायेत कार्यकारिणी समिति थुकथं दु - लोचनतारा तुलाधर, डा. जुनू कमल तुलाधर, दीना कंसाकार, उष्णीषतारा तुलाधर व अमिता तुलाधर । कक्षाय् जक ब्वनाच्वंगु मखसे थौं सफू नापं पिथना सकसितं अध्ययन यायेगु मौका ब्यूपिं सकलसित यक्व भिंतुना दु ।

भिंतुना

✍ **अशोकमान सिंह बनिया**

जिमि मांया नां तयाः "चम्पावती स्मृति मेडिटेसन" धकाः पुचः दयेकाः धम्म कक्षा न्ह्याकाच्वंगु खनाः जि तसकं लय्ताया । थन च्वंपिं जक मखु विदेशय् च्वंपिं परिवारजनपिं नं छथासं च्वनाः जूम मार्फत कक्षा न्ह्याकाच्वंगु तसकं बांलाः । कोविड-१९ महामारिं लकडाउन जूगु समययात नं सदुपयोग यानाः बुद्ध शिक्षाया ज्ञान कयाच्वंगुलिं तसकं लय्ताः । न्ह्याबलें थथे तताकेहें दाजुकिजा मिलय् चलय् जुयाच्वने फयेमा ।

साधु साधु साधु !

भिंतुना

✍ **गौतममान सिंह बनिया**

‘चम्पावती स्मृति मेडिटेसन’ ग्रुपपाखें जूम मार्फत संचालन जुयाच्वंगु धम्म कक्षा तसकं हे Interesting जू । थी थीपिं बौद्ध विद्वानपिं बिज्याकाः धर्मया खँ न्यने दया जि तसकं लय्ताः वः । थ्व हे धम्म कक्षाय् श्रद्धेय पञ्ञासार भन्तेपाखें अभिधर्मया उपदेश कथंहंक न्यने दयाच्वंगु दु । थुकथं हे वस्पोलयापाखें भविष्यय् नं उपदेश न्यने दइ धैगु आशा यानाच्वना । थुगु धम्म कक्षा नं निरन्तररूपं न्ह्यावने फयेमा ।

साधु साधु साधु !

चम्पावती स्मृति मेडिटेसनया धम्म कक्षाय् सहभागी जुयादीपिं


अष्टमान सिंह बनिया


प्रो. अमृतमान सिंह बनिया


ई.अशोकमान सिंह बनिया

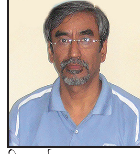

ई.रामबदन बनिया


गौतममान सिंह बनिया


कमला बनिया


प्रो. निर्मल मान तुलाधर


पद्मतारा तुलाधर


सिद्धार्थ मान तुलाधर


डा.सुमन कमल तुलाधर


सिन्दुर मान तुलाधर


पुष्पहेरा तुलाधर


डा.सुदर्शन मान तुलाधर


अनिता तुलाधर


कन्चन मान तुलाधर


उत्पला तुलाधर


प्रफुल्ल कमल ताम्राकार


प्रमिला कंसाकार


रचना तुलाधर


सुलोचना तुलाधर


समा तुलाधर


विश्व कमल तुलाधर


रमा कंसाकार


प्रो.मीना तुलाधर


नलिनी कमल राजकर्णिकार


परिक्षाहित मान सिंह बनिया


इन्दु बनिया


श्रद्धा कमल ताम्राकार


लोचनतारा तुलाधर


डा.रीना तुलाधर


सुमिता कंसाकार


सुरक्षामान सिंह बनिया

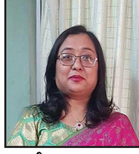

सर्मिना बनिया


डा.जुनू कमल तुलाधर


दीना कंसाकार


उष्णीषतारा तुलाधर


अमिता शोभा तुलाधर


मीरु तुलाधर


उत्पलवर्ण कंसाकार


सोनी तुलाधर


विजेशमान सिंह बनिया


रक्षा बनिया


ई.उज्वलमान सिंह बनिया


डा.इभा बनिया


ई.शैलेसमान सिंह बनिया


डार्लिन बनिया


सुशिम तुलाधर


एलिना तुलाधर


विवेक रत्न कंसाकार


आ. बिनेता कंसाकार


निष्ठा ताम्राकार


ई. सनि तुलाधर


ई.उज्जेनमान सिंह बनिया


कुमुदिनी तुलाधर

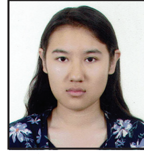

ई.दिविज वीर सिं कंसाकार


ई.ससु लक्ष्मी तुलाधर

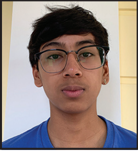

लिपिका बनिया


श्रावस्ती तुलाधर


अन्जीना बनिया


उत्प्रेणा कंसाकार


संवृद्धि तुलाधर


सम्पन्न ज्योति तुलाधर


अरियना कंसाकार


प्रसेन कंसाकार


एरीना बनिया


पूर्वसा बनिया


श्रीजलमान सिंह बनिया


सुयोगमान सिंह बनिया


अभिकमान सिंह बनिया


ईभान्या तुलाधर

विबेन तुलाधर

धलः

चम्पावतीया जीवनी

(थः थम्हंतुं कनातःगु)

प्रस्तुति - चन्द्रावती तुलाधर

संसारया नियम अथवा प्रकृतियागु कानुन अनुसार भ्रीगु जन्म जुसेंनिसें हे न्ह्याना वनाच्वंगु होस तयाः चायेका च्वन धाःसा उत्पत्ति विनाश सीदयावइ । समययात व न्ह्यानाच्वंगु लःयात सुनानं पनातये फइगु मखु । उकिं भ्रीगु बैश दुबले हे यायेमाःगु धर्म कर्म फुक्क सिधयेका तयेमाःगु जुयाच्वन ।

थौं जि चय्दँ (८०) फुनाः चय्छदँ (८१) च्वन आः जिं न्हापा याथें छुं ज्या नं यायेमफुत उखें थुखें जुयाः धर्म कर्म नं याः जुइ मफुत । थ्व नश्वर शरीर न्हिथं बमलाना वनाच्वन । जिगु शरीर जितः भार जुयावल, थःगु जीवन फुनावना च्वंगुली नुगः मछिना वः । हानं थः मचा खाचा, जि छय्पिं नीगुम्ह (२९) दु । छ्वीपिं भिंगुम्ह (१९) दत । फुक्क परिवारया कुशल जीवन हनायंके फयेमा धकाः न्हिथं ईश्वरयाके फ्वना च्वना ।

जिगु जीवन थुकथं शुरु जुल 'स्व. जोगविर्सिं कसाः' या निम्हम म्ह्याय् जुयाः केलटोल क्वाछेँ ननीइ वि. सं. १९६६ कार्तिक १० गते वृहस्पतिवार, बैकुण्ठ चतुर्दशीया दिनय् स्व. माता 'शोभा लक्ष्मी कसाः' या गर्भं जिगु जन्म जुल । जिमि तता विद्यावती व जि नाप नापं मां, बौया यक्व लालन पालन यानाः हुर्के जुल । थः बौ जोगविर्सिं कसाः समाज सेवी, सुधारवादी व शिक्षाप्रेमी जूगुलिं थः म्ह्याय्पिंत शिक्षित यायेगु वय्कःया यक्व हे अभिलाषा दुगु जुयाच्वन । निम्ह म्ह्याय्पिंत नं आखः ब्वंकेत यक्व कुतः यानादिल, गुगु

बखते मिजंतय्‌त हे आखः ब्वंकेगु चलन उस्त मदुनि । निम्ह तताकेहँयात नं व हे वातावरणय्‌ तयाः उलि हे शिक्षा दिक्षा बिउसां निम्हेसिया स्वभाव उथें मजूगु जुयाच्वन । तता विद्यावतीया आखः ब्वने साप न्ह्याः । वयागु स्वभाव नं फरक, मचांनिसें सस्यूपिंनाप बुलेगु मिसा तःकेहँपिं स्वयाः नं मिजं दाजुकिजापिंनाप संगत याइगु जुयाच्वन । उकिया फलस्वरुप उगुबखते भारत देशे वना विदेशीतनाप संगत यानाः नर्सिंग पास याना वल । अनं निसें हे नेपालय्‌ मिसातय्‌गु शिक्षा शुरु जुल । वय्‌कः नेपाःयाम्ह हे न्हापांम्ह नर्स खः ।

जि धाःसा आखः ब्वने साप हे म्हाः आखः ब्वं धालकि बिसिउँ वनेगु, सुला सुला जुइगु । जन्म जुसें निसें हे थःथःगु संस्कार ज्वनाः जन्म जुइ धाःगु धात्थें हे खःगु जुयाच्वन । जि मचांनिसें हे इताः वायेगु, पुजभः ज्वनाः द्यःके जुइगु बानी । आखः ब्वनेगुली ध्यान भचा हे मवं । मचाबलय्‌ हे जिगु नुगलय्‌ छगू प्रभाव परय्‌ जुल । जिमि मांया म्ह्याय्‌ प्यम्ह बुया नं काय्‌मचा मदयाः आपाः हे धर्म कर्म यानादिल । अथे हे न्हापायागु धर्म अनुसार अष्टमी ब्रत दनेव काय्‌मचा दइ धैगु धारणाकथं थःगु छेँय्‌ लय्‌ लय्‌ पतिकं अष्टमी ब्रत दनादिल । छन्हु अष्टमी ब्रत दंगु दिने अर्घयागु शंखय्‌ अर्घ यायेधुंका “लःसी” लिकाःबले “चीगोगु केगू” छगः दयाच्वन मांया द्योयागु भक्ति भाव यानाः व चीगोगु केगू अष्टमी ब्रतयागु धर्मं करुणामय नं ब्यूगु प्रसाद भापाः अत्यन्त विश्वास व श्रद्धा तयाः काय्‌मचायागु आशा यानाः पालं याये न्ह्यः “लःसी” नाप व चिगोगु केगू भपा दिल । भाग्यवस व हे महिनाय्‌ गर्भाधान जुयाः काय्‌ मचा बुल । थ्व घटनां यानाः जि मचा बलय्‌ हे जिगु नुगलय्‌ ध्वाथुइक द्वांवन झीसं धर्म कर्म यानाः द्योयागु भक्ति यात धाःसा द्यो नं झीसं फ्वंगु बरदान ब्यू खनीका धकाः ।

जीवन न्ह्यानां वनाच्वन जि झिंन्यदँति (१५ वर्ष) ति दत । जिगु विवाह ज्ञानमान बनियानाप इटुम्बाले जुल । उगु बखते उमेर आपा मदेकं हे ब्याः यायेगु व बिया छ्वयेगु चलन । जिगु गृहस्थी जीवन शुरु जुल वातावरण फरक जुल मां, बौया मुले च्वना योगु नया योगु त्वना न्ह्याथाय्‌ वना थमं धैथे च्वना आनन्दपूर्वक जीवन हना च्वनागुया पलेसा यक्व परिवार दुथाय्‌ यक्वसित हनाबना यायेमाःथाय्‌ च्वनेमाःबले तसकं थाकुल । स्वीम्ह, पीम्ह जहान लः कयाः जाथुया छेँ ज्या याये माःबले जिगु जीवने यक्व हे परिवर्तन

वल । न्हापायागु बखते आःथें छेँखा पत्तिकं हिति गन काःवने ? लः छकु कायेत इतुम्बालं किलागले थ्यंक काःवनेमाः परिवार आपाः लः नं यक्व ल्त्ये माः । जा थुइत सिं दुयाः जा थुइगु गबलें सिं प्याना च्वनीगु । आः थें ग्याँसया भुतू, स्टोभ व बिजुलीया भुतू धैगु उगु बखते मदुनि । हानं नोकर चाकर तयाः च्वनेगु चलन उगु बखते मदुनी । सम्पूर्ण ज्या थःहे जहानं पालंपा यायेमाः । जा थुयाः फुक्क परिवारयात नका थःपिनि नयेबले न्हिनसिया तीन बजे जुइ, पिलाको थर थर खाना वइ । आः थें च्या त्वनेगु दस्तुर नं मदु द्यांहे लाना च्वनेगु । मचां दुरु त्वनाच्वनी दुःख बियाच्वनी ।

झिंच्यादँ (१८ वर्ष) दुबले म्ह्याय् ज्ञानशोभा जन्म जुल । नीदँ (२० वर्ष) दुबले काय् जगतहित मान सिंह जन्म जुल । नीनीदँ दुबले म्ह्याय् जगतशोभा बुल । अथेहे निदँ, स्वदँ पाक्क क्रमशः काय् अष्टमान सिंह, काय् अमृतमान सिंह, काय् अशोकमान सिंह व काय् गौतममान सिंह जन्म जुल । न्हेम्ह मस्त नं छुं हे रोग व्याधि मजुइक सल्लफल्लं ब्वलन । यक्व मस्त व यक्व परिवार दःसां साधारण जीवन हनां गाः । आःथें स्वेगु, नेगु व तीगु यक्व मदु उकिंथें लोभ नं मदु धर्म कर्म यायेत समय नं यक्व गाः ।

न्हापा मिस्तय् छेँज्या जक यायेगु मेगु आम्दानी यायेगु छुं ज्या याये म्वा । उकिं धर्म याये इच्छा दःसा यक्व समय दु । न्हापायागु धर्मअनुसार आपाहे जिं धर्म याये धुन आः वहे लुमंकाः छुं याये मफुसां मन त्याका च्वना ।

मोहनीया नौरथ मेलाबले मोहनी पत्तिकं नौरथ वना मोल्हुया अजिमा दर्शन यानाः छता छता वस्तु छायेगु चानसं निसें दनाः पिहाँ वने बले साप न्ह्याइपुसे च्वं पासापिं नं यक्व दु । तीर्थ पत्तिकं धलं (ब्रत) दं वनेगु न्हिछिं द्यांलाना तीर्थे वनाः बहनी छेँ वया शुद्ध यानाः थम्हं हे पालं थुयाः नयेगु ।

इलेबेले फुर्सते धर्म यायेबले मन साप हे आनन्द जू म्वामदुगु खँ लुमंका च्वने नं मो । द्योयागु भक्ति मने तयाच्वन धाःसा मभिंगु खँ मने वयेत समय मदु ।

सवा लाख छायेगु लुमंका स्वसा नं यक्व हे सवा लाख थने धुन स्वयम्भु भगवानयात इतालः ह्वेका । स्वयम्भु भगवानयात सवा लाख जाकि गुलुपा छाया, सत्वपुजा यानाः, बज्राचार्य गुरूज्यूपिन्त धोती दान याना । स्वयम्भु न्याम्ह भगवानयात बीभः सवा लाख छायेधुन । प्यम्ह करुणामय नालायाम्ह,

चोभा:याम्ह, जनबहायाम्ह व बुंगयाम्ह करुणामयपिन्त 'आखँ' लाख छाये धुन । स्वयम्भुइ अजिमायात व महामन्जुश्रीयात 'ताय्' लाख छाये धुन । हानं गणेद्योयात 'केगू' लाख, मांकाद्योयात हाकुगु 'म्वा:' सवा लाख छाये धुन । चतुर्मास प्यला यानागु धर्म ला त्वतेगु । प्यलातक जन्माद्योयात सुथे खीर छाये धुन, श्रीघः विहारे भगवानयात खीर छाया । थ:गु हे ल्हातिं इता: वाना: रक्तचन्दन चुला: इता: छिना: मत बीगु ।

न्ह्याग‌ु यायेत न्हापा पूर्व जन्मयागु संस्कार मा: धैगु न्यना तैगु अनुसार हानंयागु जन्मयात संस्कार दयेमा धैगु आशिका याना: न्हेनु बुद्धगयाय् गुरुमां पिनिगु सहयोग कया: अनगारिका जुया । न्यना तैगु दु थमं पिनागु जक ल्यं दै मपिनागु ल्यंदै मखु धैगु खँ थुलि यानागु फलं जन्म जन्म पत्तिकं निर्वाणया लँ तप्यंके फयेमा धयागु आशिका याना: ।

'सत्वपुजा' नालाकरुणामय, जनबहाद्यो, चोभाद्यो व बुंगद्योयात सत्वपुजा याये धुन । प्यम्ह जोगिनी, फर्पिंगयाम्ह जोगिनी, विजेश्वरीयाम्ह जोगिनी व गुहेश्वरीयाम्ह जोगिनीपिन्त सिन्ह पुजा याना । सच्छि व च्याम्ह (१०८ म्ह) बज्राचार्य गुरुजुपिन्त छेँ निमंत्रणा याना पञ्चदान बिया ।

झीगु परम्परा गुंला धर्म अनुसार स्वदँ गुंला लछी अवसं च्वना । अवसं धुंका: स्वयम्भु बज्राचार्य गुरुजुपिं नीप्यम्हयात लं दान बिया । झिंप्यदँ तक (१४ वर्ष) थ:गुहे छेँ अष्टमी ब्रत दना । झिंनिगू (१२) तीर्थे निको याना नीप्यको (२४) ब्रत दना ।

थथे बज्रयान धर्मे द्योयागु भक्तिं याना: थ:म्हं फुगु चा:गु दान धर्म याये सयेका । भक्तिमार्गय् लगे जुजुं भन्ते व अनागारिका पिनिगु संगत जूवन । थ:हे अजि लक्ष्मीनानी अनागारिका जुया हे जीवन बिते याना बिज्यागु जुया: थुगु लें नं न्हापांनिसें श्रद्धा दु । अथे जूसां अनागारिकापिसं बांलाक धर्मदेशना याये स:पिं मदु । २०२० साले "मा गुणवती" व "धम्मावती" गुरुमांपिं बर्माय् बौद्धधर्म सम्बन्धी ब्वने सिधेका नेपा: बिज्यात अले वसपोल पिनिगु संगत ला:वन । यक्व यक्व ज्ञानयागु खँ कना बिज्यात अले धर्म धयागु छु खः धैगु यथार्थ ज्ञान दयावल द्यो जक पुज्यानां धर्म मखु झीसं कर्म बांलाकेत जप व ध्यान नं यायेमा: धयागु सियावल । पंचशीलयागु अर्थ व फल छु दै धैगु खँ नं थुल । अले फछिं फक्व पंचशील पालन यायेगु कोसिस याना ।

बुद्ध, धर्म व संघयागु जप लाख याना। तारायागु जप लाख याना। करुणामययागु जप लाख याना। बखते बखते ध्यान नं याःवना गुरु गोयन्कां ध्यान तःबले नं ध्यान सयेका कया, बर्माया सयादोयाके लच्छि तक ध्यान सयेका वया भोटे, शंखमोले थाय्थासे वना ध्यान नं भचाभचा याये सयेका।

स्व. पति ज्ञानमानया नामं इतुम्बाले थःगु हे छेँ क्वे भगवान बुद्धयागु चैत्य स्थापना यानाः भन्ते व अनागारिकापिं निमन्त्रणा यानाः महापरित्राण नं याका। वय्कःयागु जन्मदिने चैत्यय् थौंतक नं भन्ते, गुरुमांपिं सःता बुद्धपूजा याकाः भोजन दान यानाच्वना तिनि।

श्रीघः विहारे बर्मायाम्ह बुद्ध भगवानया मूर्ति स्थापना याना श्रीघः पूर्णिमाया दिने बुद्धपूजा यानाः भन्ते गुरुमांपिन्त भोजन दान यानाच्वना। दच्छि छको थःगु हे छेँ इतुम्बहालय् व दच्छि छको श्रीघः विहारे सकल भन्ते गुरुमांपिं येँ, यल, ख्वपयापिं निमन्त्रणा यानाः दर्शन यानाच्वना। स्व. पति ज्ञानमान मदुगु दिं पारु पतिकं लच्छि छक्व गणविहारय् भन्तेपिन्त भोजन दान यानाच्वना।

लुम्बिनी वना अन तसकं हे तानो च्वनां च्वने थाकुल भन्तेपिनिगु प्रति श्रद्धा वल जिला निन्हु/प्यन्हु च्वनांला थलि तानो च्वनां च्वने थाकु न्हिं न्हिं च्वनेमाःपिनि गुलि तानो जुइ धैगु मत्ती वना जिं फुगु चाःगु भतिचा जूसां सुविधा बी धैगु मत्ती वयाः बिजुलीया पंखा छगू दान याना। भोते ध्यानकुटी विहारय् ध्यान याःवना अन ध्यान यानागु साप आनन्द जुल छुं हे असुविधा मदु फुक समय अनुसार मिले याना तःगु दु। जि जानय् बले दुरु मदेक नयेमफुगुलिं भोजन यायेबले दुरुयागु बन्दोबस्त मदु। जि भोजन यायेबले कथ्वी थाना च्वनीगु अथेहे फुक्कसियां कथुइ थाइ जुइ धकाः मत्ती वल। सकल ध्यान याइपिनि सुविधा वा स्वस्थ जुइमा धकाः आशिका यानाः स्वदो दाँ (रु. ३०००/-) दुरु त्वंकेगुया लागि चन्दा बिया। दुरु तयेत स्टीलयागु कचौरा न्येगः (५०) चन्दा तया बिया।

श्रीघः विहारे कल्पवृक्ष दान याना, आनन्द कुटी "कथिन" दान याना, थःगु हे विहार (छेँ) इटुम्बाले गुन्हुतक धर्म देशना याकाः भोजन दान व मोजा दान याना।

वि.सं. २०४२ साले स्व. ज्ञानमानया नामं शंखमोले ध्यान च्वनीपिन्त स्वीदो दां (रु. ३०,०००/-) खर्च यानाः कोठा छगू दान बिया। आशा याना

स्व. पति थ्व दानया प्रभावं निर्वाण लायेमा धकाः । गरीब गुरुवातय्त वस्त्र दान बिया, पाँचखालय् च्वंपिंत अन हे वनाः वस्त्र दान याना ।

(श्रीघः विहारे) धर्मकीर्ति भगवान मूर्ति स्थापना याःबले मूर्ती लुंसीःत लुं छतोला (तोला १) चन्दा बिया । बसुन्धराद्वें न्यासदाँ (रु. ५००/-) चन्दा बिया ।

आः जि थ्व फुक्क लुमंका च्वनागु वने धुंकुगु खः तर न्हापाथें याये मफया वंगुली मने आनन्द कायेगु छगू उपाय जक खः । थौं थ्व शरीर गथे जुयावन पलाः छीत नं थाकु न्हापा थ्व हे तुती गन गन वने धुंकल । विदेश भ्रमण, बौद्ध तिर्थ व हिन्दु तिर्थ यात्रा नं तःको वने धुन । बर्मा देशे निको वना, बौद्ध तिर्थ यात्रा न्याको वना, श्रीलंका छको वना, बाय्न्कक निको वना, सिंगापुर छको वना व जापान छको वना ।

गृहस्थीया धर्मअनुसार न्हेखुदँ दय्वं सकल परिवार मुंकाः इस्ट मित्र आदि भोजन याकाः तःधीम्ह काय् जगतहित मान सिंह भिमरथ यात्रा याना बिल । थौं चेय्दँ फुना चय्छदँ च्वन थौंया दिने गरीब गुरुवातय्त 'गा' छपु छपु दान यानागु जुल । खला जिगु जीवने मुकं धर्म जक यात खैमखु, पाप नं अवश्य यात खइ, तर भगवान बुद्धया वचन अनुसार पापयात लोमंका धर्मयात च्वे तया पाप फुक क्वतेला छ्वयेमाः धैगु बुद्धवचन अनुसार धर्मयात लुमंकागु जुल ।

मिति : २०४६/०७

चम्पावती अजिं थः चीधिकम्ह केहें चन्द्रावती तुलाधरयात थःगु जीवनया घटना कनीगु अलय् व खँ चन्द्रावतीं नोट यानादीगु जुयाच्वन । तता नाप नाप च्वना चन्द्रावतीं च्वयादीगु चम्पावती अजिया जीवनी थन न्ह्यब्वयागु जुल । रिटायर्ड शिक्षिका चन्द्रावती तुलाधरं वि.सं. २०४६ सालस च्वयाः क्वचायेका तःगु पाण्डुलिपि गौतममान सिंह बनियां सुरक्षित यानाः तयादिल गुगुकि थौं प्रकाशनय् हये दयाः जिपिं तसकं लय्ताया च्वना । अजिया जीवनया महत्वपूर्णगु घटना सिल्सिला हंक च्वयादीम्ह चमाय् अजि चन्द्रावती तुलाधर प्रति आपालं कृतज्ञ जुयाच्वना । वय्कःया भाषायात सम्पादन मयासे गथे खः अथे न्ह्यब्वयागु जुल । - सम्पादक मण्डल

“चम्पावती स्मृति मेडिटेशन” धम्म कक्षा
व
बाज्या ज्ञानमान सिंह बनिया व अजि चम्पावती बनियाया गुणानुस्मरण

न्ह्यब्वःम्ह - **लोचनतारा तुलाधर**

ब्व १

चम्पावती स्मृति मेडिटेशन धम्म कक्षा गुकथं न्ह्यात, न्ह्यानांच्वन :
गुकथं शुरु जुल :

गुबलें न्यने मनं, गुबलें स्वये मनंकथं थुगुसिइ (सन् २०१९ या लिपांगु इलय्) विश्वय् कोविड १९ (कोरोना भाइरस) ल्वचं महामारीया रूप काल। मेमेथाय् थें झीथाय् देशय् नं ल्वय् फैलये मजुइकेत सरकारं लकडाउन यात। वि.सं. २०७६ चैत्र ११ मंगलबार निसें लकडाउन शुरु जुइवं कोरोना भाइरसया ग्याःचिकु नापं मनूत छेंय् छेंय् कुन। सकस्यां ज्याखँ, लजगाः थप्प जुल।

थजाःगु हे विषम परिस्थितिइ अमेरीकाया शिकागोय् च्वंच्वंम्ह केहेंमय्जु डा. जुनु कमल तुलाधरं छगू प्रस्ताव हल। झी छपुचः मुनाः भाइरसपाखें शान्त जुइमा धकाः मैत्री कामना यानाः परित्राण यायेनु, अले ध्यान भावना व धर्म साकच्छा यायेनु, समयया सदुपयोग यानाः पुण्य संचय यायेनु धाल। “ज्यूज्यू” धयाः छपुचः तता केहेंपिंसं भाइबर मार्फत मुनाः सःसःथे धर्म कक्षा न्ह्याका वना। वि.सं. २०७६ चैत्र १३ बिहीवार निसें बहनी ८:४५ निसें ९:१५ तक कक्षा न्ह्यात। शुरुइ त्रिरत्न वन्दना, सम्बुद्धे गाथा, ध्यान भावना, धर्म छलफल यायेगु याना। मुनाच्वनापिं तता केहेपिं मध्ये रमा ततां ज्ञानमान

सिंह बाज्या व चम्पावती अजिया सकल जःपिं हे मुने दुसा यकोसित लाभ जुइ धयागु प्रस्ताव हयादिल । “भ्कं हे ज्यू” धकाः थ्व प्रस्ताव सकसियां लय्तातां स्वीकार याना । बुलुहुँ सकसितं सुचं बियालिसे सहभागी जुइपिं यको दयावल । अथे जुयाः भाइबरयागु क्षमतां मगाना वल । अले केहेँमय्जु जुनूं Zoom या व्यवस्था यात । Zoom या व्यवस्था यायेगु भ्वलय् परीक्षादाईनं अधि सरये जुयाः जुनूयात गुहाली यात । सकसितं Zoom Apps तयेकाः कक्षा सञ्चालन जूबलय् आपाः हे सुविधा दत । Internet सम्बन्धि ज्या जूगुलिं थजाःगु प्राविधिक ज्याया निंतिं विशेषं केहेँमय्जु अमितां जुनूयात गुहाली यायेगु यात ।

कक्षाया नां :

“चम्पावती स्मृति मेडिटेसन” थ्व कक्षाया नां जुल । थ्व कक्षाया नां थथे जूगुया खँय् छकूचा मेगु खँ स्वाये । थ्व स्वयां न्ह्यो नं केहेँमय्जु जुनूया कुतलय् चिकिचाधंगु समूहलय् केहेँपिसं गबलें गुंला धर्म, गबलें नवरात्री आदि अवसर कयाः नापं समूह ध्यान च्वनेगु याइगु खः । थुथाय् इमिसं Spring meditation धकाः न्ह्याकाच्वंगु खः । उकियात हे केहेँपिसं Champavati Spring Meditaton धायेगु यात । गुलितक अथे हे नां कयाच्वना ।लिपा मीना ततां Champavati Spring Meditation धायेगुया सट्टा Champavati Smriti Meditation धाःसा अभ्कं बांलाःनि धकाः सुभ्काव बियादिल । सकसितं चित्त बुभ्कये जुल । लिपा वयाः हानं भ्कीगु ख्यः तःचाः जुयावःगुलिं Champavati Spring Meditation Dhamma Circle धकाः नं धायेगु याना हया ।

व्यवस्थित ढंगं विविध विषयय् कक्षाः

कक्षाया ब्या तब्या जुयावःलिसे थुकियात व्यवस्थित यायेत न्हिथं छम्ह सञ्चालकं ज्याभ्वः न्ह्याकेगु व्यवस्था याना । अनंलि छम्हसियां त्रिरत्न वन्दना व सम्बुद्धे गाथा ब्वनेगु याना ।

केहेँमय्जु रीनापाखें ध्यान निर्देशन बीगु ज्यालिसें ध्यान अभ्यास जुल । मीना ततापाखें महास्मृतिप्रस्थान ध्यान, आर्य अष्टांगिक मार्ग, कथावत्थुया बारे क्वातुक्क ब्वंकेगु ज्या जुल । बुलुहुँ थःथःपिसं सःसःगु विषयय् न्यंकेगु ज्या नं जुल । लोचन तारा (जि स्वयं), श्रद्धा तता, जुनू, बुद्धिष्ट स्टडीजय् एम.ए. यानातःपिं केहेँपिं दीना, उष्णीष, अमितापिसं विविध बुद्धधर्मया विषयय् कनेगु, न्यंकेगु ज्या जुल । केहेँ उत्पलं वेबु सयादोयागु धम्मवाणी न्यंकेगु यात ।

ज्याभ्वलय् अनेक विविधता हयेगु ज्या जुल । गबलें धम्मपद गाथात ब्वनेगु, गबलें त्रिपिटकया थी थी सूत्रत अध्ययन यायेगु नं याना ।

सद्धर्मया लँपुइ थः सन्तानपिंत पलाः छिका थकूम्ह अजिया सम्मानय् न्ह्याःगु थ्व कक्षाय् भ्मी जःया देश, विदेशय् च्वना च्वंपिं परिवारजनपिसं नं लय्लय् ताया धर्मया रसपान यानाहल । पीम्हं ४० मल्याक परिवारपिं छथासं च्वनाः थजाःगु इलय् धर्म श्रवण याये खंगु तःधंगु भाग्य जुल ।

Management Committee :

ज्याखँ तःकथं न्ह्याना वःलिसे व्यवस्थित यायेया निंतिं न्याम्ह तताकेहेंपिं लोचन तारा, जुनू, दीना, उष्णीष, अमिता च्वनाः छपुचःया म्यानेजमेन्ट कमिटि दयेका । थ्व पुचलं न्हिथंया रुटिन दयेकाः भाइवरय् पोष्ट यायेगु याना । न्हिथं सञ्चालक, परित्राण ब्वनीम्ह, कक्षा काइम्ह टीचर, इलय् व्यलय् व्यवस्थापनय् हेरफेरया संयोजन यायेगु भाला म्यानेजमेन्ट कमिटिं कायेगु याना । व हे अनुसारं थःथःपिसं ब्यूगु ज्या भ्मी सकलें सहभागीपिसं यानादीगु जुल । सकलें ई स्वयाः पाय्छि ईलय् जूम धम्म कक्षाय् थ्यनी । केहेँ जुनूं अटुटरुपं थ्व ज्याय् योगदान बिल गुम्हसें भ्मीत unlimited zoom service नं उपलब्ध यानाब्यूगु खः ।

श्रद्धेय पञ्ञासार भन्तेया धम्मदेशना :

थःथःपिसं सःसःथे धर्मया खँ न्यनेगु, कनेगु, ब्वनेगु जुयाच्वंगु इलय् भ्मीत छगू न्हूगु भाग्य चूलात । विशेषं केहेँमय्जु दीनाया कुतलं २०७७ बैसाख ३१ बुधवार (मे १३, २०२२) खुन्हु श्रद्धेय पञ्ञासार भन्ते निमन्त्रणा यानाः धर्म देशना बीकेगु भिंज्या शुरु जुल । थबले निसें इलय् ब्यलय् भन्ते बिज्याकेगु जुजुं लिपांगु इलय् भन्तेपाखें अभिधर्म व ध्यान भावना विषय क्रमिक रुपं कक्षा चलय् जुया वन ।

आः लिपांगु ईलय् श्रद्धेय पञ्ञासार स्थविरजुपाखें अभिधर्म थेंयाःगु गम्भीर विषयस कक्षा संचालन नापनापं ध्यान विषय प्रवचन व ध्यान निर्देशन जुयाच्वंगु जुल । अभिधर्म देशना कक्षा ११२ गुलिं मयाक्क न्ह्याये धुंकल । निरन्तर न्ह्यानातुं च्वनी तिनि । भन्तेयागु अभिधर्म कक्षाय् प्रस्तुत जुइगु text type व Powerpoint दयेकेगु ज्या केहेँ उष्णीषं याना वयाच्वनसा Screen Share यायेगु ज्या केहेँ जुनूं याना वयाच्वन ।

पाली कक्षा :

थ्वयां लिपा चम्पावती स्मृति मेडिटेसनय् हाकनं छगू न्हूगु ज्या न्ह्यात । सकसियां बुद्ध शिक्षा अध्ययन यायेगु मनंतुना च्वंगु इलय् म्यानेजमेन्ट कमिटिया केहेंपिसं विशेषं केहेँमय्जु दीनाया सोंच व पहलय् पाली भाय् सयेकेगु ज्याभ्वःया योजना दयेकल । चम्पावती स्मृति मेडिटेसनया कचाकथं बौद्ध विद्धान मदन रत्न मानन्धरजुया अध्यापनय् वि.सं.२०७७ असार १ गते निसें हप्ताय् छको पाली कक्षा प्रारम्भिक तहनिसें न्ह्यात ।

बौद्ध विद्धान मदन रत्न मानन्धरजुपाखें २०७७, जेठ २७ मंगलवार (जून ९, २०२२) व २०७७, जेठ ३१ शनिवार (जून १३, २०२२) निकः प्रतीत्य समुत्पाद व बोधिपक्खिय धर्म विषयय् प्रवचन नं यानादीगु खः ।

राहुल भन्तेपाखें धम्म देशना :

थ्वयां लिपा विशेषं रमा तताया कुतलं बि.सं.२०७७ कार्तिकनिसें इलय् ब्यलय् महास्थविर राहुल भन्तेपाखें प्रवचन नं शुरु जुल । राहुल भन्तेपाखें दीघनिकायया सामण्यफल सूत्र, महापरिनिर्वाण सूत्र, ब्रम्हजाल सूत्र क्रमिक रुपं धर्मदेशना याना बिज्यात ।

सहायक आचार्य केशरी लक्ष्मी मानन्धरपाखें Guided meditation :

थ्वयां लिपा हाकनं छगू न्हूगु पुण्य ज्याभ्वः न्ह्यात । वि.सं.२०७७ आश्विननिसें वरीष्ठ सहायक आचार्य केशरी लक्ष्मी मानन्धरपाखें आनापान विपस्सना ध्यानया निर्देशन व्याख्या यानाःलि विश्वविख्यात विपस्सना ध्यानगुरु सत्यनारायण गोयन्का गुरुजियागु अडियो टेप न्यंकाः ध्यान स्यनेगु ज्या न्ह्यात । थुगु पुण्य ज्या न्ह्यासेंलि परियत्ति तहतक जुयाच्वंगु झीगु धर्मअभ्यास प्रतिपति तहलय् नं थ्यन । ध्यान गबलें च्वने मनंपिंनं ध्यान याये सयावल । ध्यानया धर्म रसपान यायेगु पुण्यपारमी चूलात ।

चम्पावती अजिया छुइपिनिगु सहभागीता :

ई न्ह्यानां च्वन हप्तौ हप्तां मयात । लां लां नं बित । कोरोनाया महामारी म्हो जुया मवं, लकडाउन तहाकः जुया वनाच्वन । थ्व महामारीया सकारात्मक प्रभाव मखा धायेमाली झीगु नियमित धर्मअभ्यास कक्षाय् बाज्या ज्ञानमानसिंह बनिया व अजि चम्पावती बनियाया काय्पिं, भौ, छय्पिं, छय् भौपिं, सम्धिपिं, भिन्चापिं म्ह्याय्चापिं, काय्चा भौ तक्क सहभागी जुयाच्वंगु

इलय् अजिया छुइ पुस्तायापिं मस्त तक नं ब्वति कायेकेगु ज्या जुल । नेपालय् व विदेशय् च्वनाच्वंपिं छुइपिं पुस्ताया मस्तय्‌त इमित योयोगु विषय बियाः व विषय व बुद्धधर्मया स्वापू दुगु प्रस्तुतिकरण याकागु जुल । हानं चिचिधिपिं छुइ मस्तपाखें त्रिरत्न वन्दना, परित्राण आदि पाठ याकेगु ज्या जुल । युवापिनिपाखें बुद्धधर्म व विज्ञानपाखे स्वापू दुगु प्रस्तुतिकरण याना थःथःगु प्रतिभा ब्वयेगु ह्वताः नं चूलात ।

झी युवा मस्तय्‌त बुद्धधर्म थम्हं थूथे छु खः, ध्यान छु खः, झीगु संस्कृतिया बारे छु विचाः धकाः प्रश्न बियाः इमिगु विचाः कायेगु ज्याझ्वः मिति २०७७ कार्तिक १ गते खुन्हु छगू नं न्ह्याका गुकिया संयोजन केहेँमय्जु रीनां यात । झी अजि बाज्याया छुइपिसं थुगु ज्याझ्वलय् सक्रिय सहभागीता क्यन ।

भिन्तुना व पुण्यानुमोदनाः

थुकथं Zoom या नेटवर्क दुने सकल परिवारपिं मुनाः थी थी ज्या न्ह्याका च्वनागु जुल । थ्व अवधि दुने सुयां जन्मन्ही वःसा भिंन्तुना देछायेगु, सुं दिवंगत जूगु पुण्यतिथि वःसा गुणानुस्मरण यानाः पुण्यानुमोदन नं याना वया । श्रद्धेय पञ्ञासार भन्ते बिज्यासेंलि भन्तेपाखें जन्मन्ही याःम्हेसित आशिर्वाद अलय् दिवंगत जूपिनिगु नामं पुण्यानुमोदन यायेगु थेंजाःगु पुण्यकर्म यायेगु ह्वताः नं चूलात । पुण्य तिथि दिनय् ञातिबन्धु सःताः धर्मकर्म याये मखंसां धर्म अभ्यास यानाः पुण्य याये खन । वि.सं. २०७७ बैसाख १२ सोमवार, (ई.सं. २०२० अपिल २७) खुन्हु श्रद्धेय चम्पावती अजिया २५ क्वःगु पुण्य तिथि जुलसा, वि.सं. २०७७ श्रावण ६ बिहीवार (ई.सं. २०२० जुलाइ २१) खुनु ज्ञानमान बाज्याया ५५ क्वःगु पुण्यतिथि जुल । थुपिं दिनय् बाज्या व अजिया गुण लुमंकेगु नापं ध्यान भावना यानाः पुण्यानुमोदन यानागु जुल ।

झी अजि बाज्याया दकसिबे तःधिकःम्ह मिजं छय् निर्मल दाई व मिसा छय् समा ततापाखें झी बाज्यायागु विषयय्लय् थःपिसं मचाबलय्सिगु लुमंगु खँ कनादिल । झी मध्ये बाज्यायात बांलाक म्हमसिउपिं आपाः दु । थकालीपिं दाजु व ततापाखें बाज्याया विषयय् खँ न्यने दयाः झी सकले भावविभोर जुया ।

झी अजि बाज्यापिनिगु गुण ताकाल तक लुमंके दयेमा धकाः थ्व च्वसुइ आखःग्वलं कियाः थन न्ह्यब्वयागु जुल ।

निरन्तरताया विविध रुप :

श्रद्धेय गुरुपिनि इलं मलानाः कक्षाय् उपस्थित जुइ मफइगु इलय् भ्रीसं थःथःगु कुतलं ध्यान यायेगु याना वयाच्वना । थुकिया प्रबन्ध केहैँमय्जु जुनूं यानाच्वंगु जुल । गबलें थःथःपिं अभ्यास यायेगु नं याना । विशेषं मीना तताया कुतलं अभिधर्मया अभ्यास याकेगु ज्या जूगुलिं भ्रीत अभिधर्मया आधारभूत खँत थुइकेत गुहाली जू । छगू हे कक्षा तोमफीक उपस्थित जुयाः बुद्धधर्म सयेके सीकेत कुतः यानाच्वना दीम्ह परीक्षा दाईया श्रद्धाबल नं तसकं च्वछाये बहःजू । निगू प्यंगू नगण्य दिन त्वःफिउगु बाहेक चम्पावती स्मृति मेडिटेसन धम्म कक्षा थुकथं त्वःमफीक न्ह्यानाच्वंगु धंक दच्छि क्यनीन ।

'चम्पावती स्मृति मेडिटेशन' धम्म कक्षाया भिडियो रिकर्डिंग YouTube य्

श्रद्धेय पञ्ञासार भन्तेपाखें देशना जुयाच्वंगु अति अमूल्यगु अभिधर्म देशना हरेक कक्षायागु जूमपाखें केहैं जुनू कमलपाखें रिकर्ड जुयाच्वंगु खः । लिपा श्रद्धेय राहुल भन्ते व सहायक आचार्य केशरी तताया ध्यान निर्देशन नं रिकर्ड जुयाच्वंगु दु । भगवान बुद्धया थुपिं अमूल्य उपदेश दक्व YouTube य् तयेदःसा बुद्धशासनयात हे छगू योगदान जुइ धयागु मति तयाः दाजु सिद्धार्थमान तुलाधरं धमाधम सम्पादन नं थःम्हंहे यानाः YouTube य् तये गु ज्या न्ह्याकादिल । अभिधर्म देशना आतक्क ४० ब्व मयाक YouTube य् तयेगु ज्या पूवने धुंकूगु दु । मेमेगु धमाधम जुयावं च्वंगु दु ।

ब्व २

बाज्या ज्ञान मान सिंह बनिया व अजि चम्पावती बनियाया गुणानुस्मरण

चम्पावती स्मृति मेडिटेसनया थुगु पुण्य कार्यया भ्वलय् भ्री अतिकं पुज्यनीय बाज्या व अजियात छको बांलाक म्हसीके, लुमंके ।

इतुंबहाःया धिरजमान सिंह बनिया (कान्छा बनिया) व रत्नकुमारी बनियाया चीधिकम्ह काय्कथं ज्ञान मान सिंह बनियाया जन्म वि.सं. १९६७ तछला थ्व पारु कुन्हु जूगु खः । धार्मिक स्वभावम्ह वय्कः थःगु बनेज्याय् अतिकं लगनशील व इमान्दार जूगुलिं वयेकः सकसियां यः, सकसिनं वय्कःयात हनाबना तः। वय्कःया भजन हाले न्ह्याः, इतुम्बहाः गुंला बाजं खलःया आर्थिक अवस्था बांमलाः बलय् वय्कलं आपालं गुहालि यानादीगु दु । थःपिनि पुख्यौली

जडिबुटि (बन्या वासः) या बनेज्या न्ह्याका दिल । कायपिं जक मखु भौपिन्त नं बन्या वासः दयेकेगु विधि स्यनादिल । तर वय्कः ५५ दँया कम उमेरय् वि.सं. २०२२ सालय् मत्यवं मदुगुलिं वय्कःया माया मतिनापाखें भ्मी क्वजिपिं वञ्चित जुइमाल । वय्कःया बारे आपालं खँ सीकेमाःगु अले वय्कःपाखें सयेके सीके दइगु आपालं ज्ञान गुणया खँ सीकेपाखें भ्मी द्याकाच्वने माल ।

वि.सं. १९६६ बैकुण्ठ चतुर्दशी कुन्हु जन्म जूम्ह चम्पावती कसाः, वय्कः उगु ईया समाज सुधारक भाषा सेवी योगवीर सिं कसाःया दातिम्ह म्ह्याय् खः । धार्मिक स्वभावम्ह चम्पावती अजिं उगु इलय् नेवाः समाजय् चलय् जुयाच्वंगु धलं दनेगु, अष्टमी व्रत दनेगु, तीर्थ सीकः वनेगु नाप नाप आपालं दान धर्म कर्म यानादी । बाज्या दनिबलय् तक अजिया थुजाःगु ज्याय् बाज्यां न्ह्याबलें साथ बियादी । थ्व ई थ्यंबलय् नेपालय् बुलुहुं थेरवाद बुद्ध धर्म प्रचार जुजुं वल । अजिया भन्ते गुरुमांपिन्थाय् वनाः बुद्ध पूजा धर्म उपदेश न्यनेगु श्रद्धा भ्मं भ्मं क्वातुया वल । म्ह्याय्पिं निम्ह व कायपिं न्याम्हसिया मां अबु जुयाः वय्कःपिसं माःगुकथं घर गृहस्थी चलये यानाच्वंगु इलय् वि.सं. २०२२ सालय् ५५ दँया उमेरय् मत्यवं हे भ्मी ज्ञानमान सिंह बाज्याया देहावसान जुल । बाज्या मत्यवं मदुगुलिं अजिलिसें म्ह्याय्पिं, कायपिं, भौपिं सकसितं तचोगु हे दुःखं कःगु जुल । सम्पूर्ण गृहस्थीया भार चम्पावती अजिया ब्वहलय् लात । अले भचा तःधिकः जुइधुंकूपिं तःधिकःम्ह काय् जगतहित मान सिंह बनिया व दातिम्ह काय् अष्टमान सिंह बनियापाखें थः मांयात भरोसा बीत थःपिन्त धस्वाका दिल । किजापिं चिधिकः तिनिगु अवस्थाय् जुयाः दाजुपिं निम्हसें अतिकं दुःख सियाः ज्या यानाः दां कमये यानाः थःगु परिवारयात तिबः बियादिल । किजापिन्त तुतिं चुइकेत दाजुपिसं मेहनत यानादिल । किजापिं नं बुलुहुं जिम्मेवारी कायेफया वल । म्ह्याय्पिसं नं थः किजापिनिगु लागि माःगु तक ज्या गुहाली यानाः म्ह्याय्मचा जुयाया कर्तव्य पूवंका दिल । बुद्धधर्मया अभ्यास दुगु थुगु परिवारया सकल जःपिसं थःथःगु घर गृहस्थीया कु धर्मपूर्वक कुबिया दीगुलिं भ्मीगु थ्व तःजः थौं चम्पावती स्मृति मेडिटेसन धम्म कक्षा तक भ्मः भ्मः धायेक न्ह्यानाच्वंगु जुल ।

कुशल नेतृत्व गुण दुम्ह अजिं मत्यवं जहान मदुगु असहज परिस्थितिया सामना यानाः न्ह्यज्यात । बाज्या दिवंगत जूवलय् देखा दुम्ह जूगुलिं किल्ला

यानाः अर्थात उत्क्रान्ति पूजा याना खतय् तयाः सिथं यंकूगु खः । थथे याय् बलय् लत्याया दुने पुजा यानाः चायागु द्यः थाये माः । उगु द्यः थानागु फुक्क मुनाः कि त खुसिइ चुइकः छ्वइ कि त दुने तयाः चीभाः दयेकी । अजिं व द्यः थानागु दक्कों बाज्याया नामं चीभाः दयेकेगु मनं तुनाः चीभाः दयेकेत ज्या वात । २०२२।८।२३ स चीभालय् तिथि मिति नां किकेगु ज्या नं क्वचाल । २०२३ सालया जेठं तछला थ्व पारु खुनु बाज्याया जन्म तिथि लाकाः चीभाः थापना यायेगु ज्या यायेगु क्वःजित । उथाय् अजि भन्ते, गुरुमांपिनिगु उपदेशं गाक्क प्रभावित जुइ धुंकल । चीभाः पलिस्था यायेगु ज्या गुरुजुपिंत मयाकुसे उगु इलय् सुनानं मयाःकथं भन्तेपिनिपाखें महापरित्राण याकाः चीभाः पलिस्था याःगु खः । न्हापा महापरित्राण धयागु चच्छि यंकं हे जक यायेगु चलन । चीभाः चच्छि तुयूगु कापतं तपुयाःतल । चच्छियंकं भिक्षु संघपिनिपाखें महापरित्राण याकाः कन्हय्खुन्हु उलेज्या यानाः सकसितं जलपान, भोजन नं याकूगु जुल । उगु सालंनिसें तछला थ्व पारुखुनु दँय्दसं भन्ते गुरुमांपिं निमन्त्रणा यानाः चीभा पूजा यानाः बुद्धपूजा यायेगु, जलपान, भोजन दान यायेगु ज्या अजिया काय्भौपिसं निरन्तर थौंतकं न्ह्याका वयाच्वंगु जुल । न्हापा न्हापा ला यँ, यल, ख्वप, भ्वतयापिं तकं भन्तेपिं निमंत्रणा याइगु खः । लिपा भन्तेपिनि व्यस्तताया कारणं म्हो जुया वन । थ्व दिनय् जःलाखःला, थःथितिपिं नं सःताः भव्य भोजन दान याइगु खः । २०२३ सालंनिसें लय् लय् वइगु पारु पतिकं गण महाविहारय् जलपान व भोजन दान यानाच्वंगु जुल ।थौंतकं नं गणबहालय् जलपान दान त्वःमफिक यानाच्वंगु जुल ।

नेपालय् स्थविरवादया जग बमलाःनिगु उगु इलय् चम्पावती अजिं छम्ह दाता जुयाः भन्ते गुरुमांपिनित आपालं टेवा बियादीगुलिं भन्तेपिनिपाखें भ्री अजियात थौंयाम्ह विशाखा धकाः तकं नां काइगु खः । बिमलानन्द भन्तेयात भोजन खाली जुइगु दिनय् न्ह्याबलें बिज्यासां ज्यू धकाः निमंत्रणा वचन बिया तःगु खः । अजिया ततःधंगु भोजन प्रबन्ध याइबलय् भ्री मस्तय्त अनिवार्य रुपं तरकारी तायेगु, मरी छुइगुलिइ गुहालि यायेमाःगु नियम दयेकाः मस्तय्त तालिम यानादिल । न्हिथं का नु मस्त विहारय् वने धकाः ब्वना यंका दी । न्हिथं बहनी अजिया कोथाय् भगवान्या न्ह्योने च्वनाः बुद्धपूजा व परित्राण अनिवार्य रुपं यायेमाः । सुनानं अल्सी जुयाः मवल कि अजिं का हुँ फलनाम्हेसित सःता

हति धकाः सःतिके छोया दी । अजिं काय्पिं, म्ह्याय्पिं, भौपिं, छय्पिन्त नुगलय् पिना थकूगु पुण्य संस्कारया हे लिच्वः खः थौंया चम्पावती स्मृति मेडिटेसन धम्म कक्षा ।

थुकथं अनन्त गुण दुम्ह अजि लुमंकाः वय्कःया स्मृतिइ चम्पावती स्मृति मेडिटेशन धम्म कक्षा संचालन यानाच्वनागु जुल । थुकथं Zoom Apps या सुविधा कयाः सकल परिवार छथासं च्वनाः धर्म अभ्यास यानाच्वने दुगु भी सकसिगुं पारमी धर्म बल्लाःगुलिं हे खः धकाः तायेकाच्वना । थुगु पुण्यया ज्या ताःलाकेत निरन्तर कुतः यानाच्वंपिं केहैं मय्जुपिं विशेषं जुनू, अले दीना, उष्णीष व अमितायात आपालं आपालं साधुवाद ।



साधु साधु साधु !

'चम्पावती स्मृति मेडिटेसन' धम्म कक्षाय् श्रद्धेय पञ्ञासार भन्तेनं देशना याना बिज्याःगु अभिधम्म देशनाया भिडियो रिकर्ड सम्पादन यानाः छसिंनिसें YouTube पाखें पिथनेगु ज्या जुयाच्वंगु दु । थुकिया सम्पूर्ण ज्या भाला कयाः थुगु पुण्य कार्य सम्पादन यानाच्वना दीम्ह हनेबहःम्ह दाजु सिद्धार्थमान तुलाधरयात साधु साधु साधु !

चम्पावती अजिया छत्वाचा म्हसीका

✍ **पुष्पहेरा तुलाधर**
किसि ध्वाखा

दकले न्हापां विविध जात जाति तथा धर्मया कथं बौध धर्मयात थःपिनिगु कुलायन धर्म कथं माने याइपिं जात मध्ये उदाय्त छध्वः खः । थौंकन्हय् वर्तमान युगय् उदाय्तय्सं माने याना वया च्वंगु बुद्ध धर्म दुने नं निगू वाद दु व खः थेरवाद व वज्रयान । वज्रयान धयागु तन्त्रं प्रभावित यान खः । उकी ला, न्या, अय्लाः तया पूजा यायेगु जुइ । थ्व हे कथं उदाय्तय्गु संस्कार पूजाय् ला ख्यें न्या थ्वं अय्लाः मदय्क मगाः । लिपा वयाः भन्ते गुरुमांपिन्थाय् वनाः शील कायेगु बुद्ध पूजा यायेगु परित्राण यायेगु ज्या नं याना वया च्वंगु दु । गुगु थेरवाद अन्तर्गतगु खः । थेरवादयात स्थविरवाद नं धाइ थुकी तंत्र मंत्रयात विश्वास याइ मखु भगवान् बुद्धयात छम्ह शास्ताया रुपय् मानय् याइ छम्ह गुरूया रुपय् मानय् याइ अलौकिक पात्रया रुपय् मखु । थुकिया मूल दर्शन धयागु चतुआर्य सत्य खः ।

चतुआर्य सत्य धयागु थुपिं खः - १. दुःख आर्य सत्य २. दुःख समुदय आर्य सत्य ३. दुःख निरोध आर्य सत्य ४. दुःख निरोध गामिनी प्रतिपदा आर्य सत्य अले दुःखयात निरोध यायेगु उपायकथं आर्य अष्टांगिक मार्गकथं कया तःगु दु । आर्य अष्टांगिक मार्ग थुपिं खः - १. सम्यक दृष्टि २. सम्यक संकल्प ३. सम्यक वाचा ४. सम्यक कर्मान्त ५. सम्यक आजिविका ६. सम्यक व्यायाम ७. सम्यक स्मृति ८. सम्यक समाधि । थ्व च्यागू मार्गया मुख्य आधार शील पालन खः । पञ्चशील, अष्टशील पालन यायेगु थेरवाद बुद्ध धर्मावलम्बीपिनि

परम्परा जूगु दु। पञ्चशील धायेबलय् १. प्राणि हिंसा मयायेगु २. खुया मकायेगु ३. परस्त्री परपुरुष गमन मयायेगु ४. मखुगु खँ मल्हायेगु ५. अय्लाः थ्वँ नशालु पदार्थ मत्वनेगु। अष्टशीलय् थुपिं न्याताय् मेगु स्वता नं दुथ्याइ। ६. विकाल भोजन मयायेगु ७. म्ये प्याखं आदि मस्वयेगु आभुषण आदि मतीगु ८. विलासी आसनय् मच्वनेगु। थुगु कथंया शील पालन याय्‌गु थेरवाद बुद्ध धर्मया आगमन वयाः तिनि जूगु खः। उदाय् जातय् बज्रयान परम्परायात धर्मकथं पालन याना नं थेरवाद बुद्ध धर्मयात नं उलि हे श्रद्धापूर्वक पालन याना वयाच्वंगु दु। थःपिनिगु संस्कारया ज्याखँय् गुरुजु तयाः बज्रयान विधिकथं पूजाआजा नं याकेगु याना वयाच्वंगु दु। नापनापं भन्ते गुरुमांपिन्थाय् वनाः धर्म देशना न्यनेगु शील पालना यायेगु भोजन दान यायेगु परित्राण यायेगु महापरित्राण न्यायेकेगु याना छम्ह सच्चा बौद्ध उपासिका जुया थेरवाद बुद्ध धर्मयात प्रोत्साहन बियादीम्ह मय्‌जु खः चम्पावती बनिया। वय्‌कः चम्पावती बनिया स्वयाः नं चम्पावती अजिया नामं आपाःसिनं म्हस्यू। वय्‌कल नेपालय् थेरवाद बुद्ध धर्म ब्वलंकेगु निंतिं भिक्षु गुरुमांपिंत दान धर्म भोजन याकेगु बुद्ध मूर्ति चैत्य स्थापना यायेगु आदी ज्या जक याना वंगु मखु कि थः काय्-म्ह्याय् भौपिं काय्‌चा म्ह्याय्‌चा भिंचापिं तकजक मखुसे छय् छुइपिंत तक बुद्ध धर्म प्रति श्रद्धा व आस्था देकेगु जक मखु बुद्ध धर्मया प्रचार प्रसार याकेगु ज्याय् सक्षमपिं याना थकल। उकीं वय्‌कः अजि धर्मदूतया भूमिका नं म्हिता दीम्ह खः। थ्व लेखय् थः सन्तानपिन्त बुद्धधर्मया पुसा पिना ब्यूम्ह चम्पावती अजिया जीवनी बारे न्ह्यब्वयेगु कुतः यानागु जुल।

चम्पावती अजिया जन्म वि. सं. १९६६ कार्तिक १० गते बैकुण्ठ चतुर्दशीया दिनस यँ जनबाहाया क्वाछें त्वालय् बौ योगबीरसिं कसाः व मां शोभा लक्ष्मीया कोखं निम्हम म्ह्याय्‌या रुपय् जन्म जूगु खः। वय्‌कःपिनि म्ह्याय्‌पिं व काय् छसिकथंनिसें थथे खः - विद्यावती कसाः, चम्पावती बनिया, पद्मावती ताम्राकार, चन्द्रावती तुलाधर व काय् कमलवीरसिं कसाः खः। योग बीर सिं कसाः छम्ह समाज सेवी समाज सुधारक कवि खःसा नेपालय् न्हापां जनता सचेत यायेत पुस्तकालय स्थापना यायेमाल धकाः सः थ्वयेकूम्ह व्यक्ति खः। भिंन्यादँया उमेरय् चम्पावतीया इहिपाः इतुंबहाःया ज्ञानमान सिंह बनिया नाप जुल। थुकथं वय्‌कः याकनं हे गृहस्थी जीवनय् तक्यन। भिंच्यादँया उमेरय् वय्‌कः न्हापांम्ह सन्तान ज्ञान शोभाया मां जुल। थुकथं कथहं जगत

हितमान सिंह, जगत शोभा, अष्टमान सिंह, अमृतमान सिंह, अशोकमान सिंह, गौतममान सिंहपिनि जन्म जुल । थुकथं वय्कः न्हेम्ह सन्तानया मां जुल । धार्मिक स्वभावम्ह वय्कलं उगु इलय् झीगु परम्परागत बज्रयानी धर्मकथं आपालं धर्म कर्म याना दिल । जहान ज्ञानमान सिंह बनिया नं धर्म चित्त दुम्ह जूगुलिं चम्पाबती अजिया धर्मकर्मया ज्यय् छुं अवरोध मजुल । थुथाय् हे इतुंबहाःया हे भमचा लक्ष्मीनानी (लिपा धर्मचारी गुरुमां) नं बाखं कनेगु धार्मिक गतिविधि यायेगु यानाच्वंगु खः । थुकी अजि नं ब्वति कायेगु याः । बुलुहुँ थेरवादी बुद्धर्धया चहलपहल नं बढे जुया वल । वय्कः भन्ते गुरुमांपिन्थाय् वनाः धर्म देशना न्यंवनीम्ह जुल गुकिं याना वय्कलं धात्थेंगु धर्म छु धयागु नं वाःचायेकाः सच्चाम्ह बौद्ध उपासिका जुयादिल । जन्म ब्याधि जरा मरण, उत्पति-विनाश, आदि बौद्ध दर्शनयात आत्मसात यानाः थुगु जुनीयात सार्थक यायेगु कुतः याना दिल । गुलि फत उलि पुण्य यायेमाः धकाः थःत पाना दिल । वि. सं २०२२ सालय् धर्मकीर्ति विहार स्थापना जुसेंलि वय्कः अन आजीवन हे समर्पित जुयादिल ।

वय्कलं यानादीगु ज्याखँ थन न्ह्यब्वया च्वना -

१. चौथौं विश्व बौद्ध सम्मेलनयात गुहालि

वि.सं. २०१३ य् नेपालं चौथो विश्व बौद्ध सम्मेलन न्यायेकीगु जुल थ्व सम्मेलन सफल यायेत अजि नं थःम्हं फुगुचाःगु गुहालि याना दिल । सम्मेलनय् ब्वति कायेत भारत, लंका, बर्मा आदि देशं आपालं भन्ते, गुरुमांपिं बिज्यात । थथे नेपालय् बिज्यापिं भन्ते, गरुमांपिन्त भोजन दान व च्वनेगु थाय्बाय्या व्यवस्था यायेत थः किजा तारा वीरसिं कसाःनाप थःम्हंनं ब्वति कया दिल ।

२. चैत्य स्थापना

वि.सं.२०२२ सालय् थः जहान ज्ञान मान सिंया देहावसान जुल । थः सन्तानपिनिगु सकतां जिम्मेवारी क्वबुयाः वय्कः धर्म लँपुइ न्ह्यब्वाना दिल । जन्म जुक्व मरण जुइमाः धयागु खँ दुनुगलंनिसें वाःचाःम्ह वय्कलं थः जहानया नामं इतुंबहालय् छें क्वय् चीभाः स्थापना याना दिल । भिक्षुपिनिपाखें महापरित्राण याकाः चैत्य पलिस्था याःगु खः । धर्मकीर्ति विहारया धम्मवती गुरुमां, मा गुण गुरुमांपिनिगु गुहालिं महापरित्राण न्यायेका दिल । थथे भिक्षुपिनिपाखें चीभाः

पलिस्था या:म्ह वय्क: न्हापांम्ह उपासिका ख: । थबलय्निसें दँय्दसं चैत्य पूजा याना: दँय्दसं यैँ, यल, ख्वप सहितया भन्ते, गुरुमांपिं निमन्त्रणा याना:, थ:थिति, इतुंबहा:या ज:लाख:लापिं स:ता: बुद्धपूजा, धर्म देशना व भोजन दान याना वयाच्वंगु ख: । गुगु ज्या आ: नं न्ह्यानाच्वंगु दु । हरेक ज्याखँय् वय्क:या भौपिं, काय्पिं, छय्पिं उलि हे मन तया न्ह्यचिला दी ।

३. बुद्ध मुर्ति स्थापना

श्रीघ: बहा:लय् धर्मकीर्ति विहार लिक्कसं जग्गा छकू न्याना: बर्मा देसं दुरु ल्वहंया बुद्ध मूर्ति हया: वि.सं. २०२९ साल श्रीघ: पुन्हीखुनु स्थापना याना दिल । मूर्ति इतुंबहा:निसें श्रीघलय् यंकूबलय् धर्मकीर्ति विहारया उपासक उपासिकापिंलिसें आपालं लावा लस्करं बाजागाजा सहित जात्रा याना यंकूगु ख: । दँय्दसं श्रीघ: पुन्हीखुन्हु आ:तक नं थन बुद्धपुजा व भोजन दान याना वयाच्वंगु दु ।

४. ध्यान केन्द्रय् कोठा निर्माण

शंखमूलया अन्तराष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र स्थापना जूगु इलय् वि.सं. २०४२ सालय् दिवंगत ज्ञानमान सिंहया नामं कोथा निर्माण यात । अजिं रु. ३०,०००/०० आर्थिक गुहालि यानादिल । गुकिं याना: ध्यान च्वनीपिन्त सुविधा जुल ।

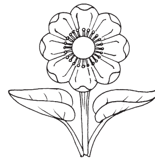
५. इतुम्बहालय् गुन्हुतक धर्म देशना

वि.सं.२०३२ साल पाखे श्रद्धेय धम्मवती गुरुमांपाखें थीथी बहा:लय् धर्म देशना यायेगु ज्याभ्व: न्ह्याकल । इतुंबहालय् धर्म देशना याकेगु पालय् चम्पावती अजिं ब्याक्कं ज्या भाला कया: न्यायेका दिल । धर्म देशना गुन्हु तक न्ह्यागु ख: ।

च्वय् उल्लेख जूगु बाहेक अजिं आनन्दकुटी विहारय् कथिन दान, धर्मकीर्ति विहारय् कल्पवृक्ष दान आदि नं यानादीगु दु । थुकथं वय्कलं धर्म श्रवण, दान धर्म थ:म्हं यानाथें थ: काय्, भौ, म्ह्याय्, छय्पिन्त नं थुकिया पुसा पिना थकूगु दु । थ्व हे पुसा जुइमा: थौं वय्क:या छय्पिं बुद्ध धर्मया उच्च शिक्षा हासिल याना: बुद्ध धर्म प्रचारया ज्याय् न्ह्यलुवा जुया: नं बुद्ध

दर्शनयात अभिन्न अंग मानये याना: थ:थ:गु छेँय् सुख शान्ति हयेत ता:लागु दु । नेपाल बौद्ध परियति शिक्षाय् परियति सद्धम्म कोविद उपाधि हासिल यायेत ता:ला:पिं छय्‌पिं मीना तुलाधर, डा. रीना तुलाधर, दीना कंसाकार, उष्णीषतारा तुलाधरपिं ख: । अथे हे बुद्धिस्ट स्टडिजय् मास्टर्स याना दीपिं लुम्बिनी बौद्ध विश्व विद्यालयपाखें दीना कंसाकार व अमिता तुलाधर अले त्रिभुवन विश्व विद्यालयपाखें उष्णीषतारा तुलाधर ख: । बुद्ध शिक्षा नियमित अध्ययनय् रमा कंसाकार, साहित्यकार लोचनतारा तुलाधर, उत्पल कंसाकारपिं ख: । रमा कंसाकार, मीना तुलाधर, लोचनतारा तुलाधर, डा. रीना तुलाधर, दीना कंसाकार धर्मकीर्ति विहारय् विभिन्न पदय् च्वना: विहारया सेवा नापं बुद्ध धर्म अध्ययन, संरक्षण व प्रचार प्रसार ज्याय् न्ह्यब्वानाच्वंगु दु । अथे हे नीदँ न्ह्यवंनिसे अमेरीकाया शिकागोय् च्वना: नं बौद्ध आचरण मत्वतुसे बुद्ध धर्म अध्ययन व अन प्रचार यायेगु ज्याय् न्ह्या:वना च्वंपिं श्रद्धा कमल ताम्राकार व डा. जुनु कमल तुलाधरपिं ख: । डा. जुनू कमलया परिकल्पनां हे थौं लकडाउनया अवधिइ भ्कीसं बुद्ध शिक्षा छेँय् छेँय् च्वना: अध्ययन यायेगु मौका दुगु ख: । अथे परिवारया सकल ज:पिं धर्म चित्त दुपिं जुया: मिलय् चलय् जुयाच्वंगुयात बुद्ध शिक्षाया प्रभाव धायेछिं । थथे बद्ध शिक्षाया संस्कार थ: सन्तानपिंत गबलें महुइ कथं पिना वंम्ह चम्पावती अजियात याकनं निर्वाण प्राप्त जुइमा धका: आशिका याना ।

साधु साधु साधु !



महासतिपट्ठान जिं थू थें

✍ **पद्मतारा तुलाधर**

महासतिपट्ठान ध्यान मयायेक निब्बान (निर्वाण) या लँपु म्हसिइ मखु वा निब्बान (निर्वाण) लाये फइमखु। थ्व सूत्र भगवान् बुद्धं कुरु देय्या 'कम्मासधम्म' धयागु थासय् कना बिज्यागु खः। अन च्वंपिं मनूत तसकं शीलवान जू। इपिं नियमितरुपं कर्मस्थान ध्यान याइपिं खः। उगु इलय् भगवान् बुद्धं "महासतिपट्ठान" देसना याना बिज्याःगु खः। थुकिइ वसपोलं धया बिज्याःगु खः – 'मनुतय्त (सत्वप्राणीयात) भिं जुइगु, दुःखं पिहावनेगु (विसुद्धिया) छपु हे जक लँपु दु। व खः प्यंगू कथंया स्मृतिया लँपु सतिपट्ठान। थुकिं मनूया म्हय् व नुगलय् दुनेया दुःख व स्याःचाः खंकाः, म्हसिइका, थुइकाः वयात क्वलाकेगु व उकिं पिहां वयेत प्यंगू आर्यसत्ययात थुइकेगु व निर्वाणया लँपु खंकेगु वा म्हसिइकेगु प्यंगू कथंया स्मृतिया लँपु 'सतिपट्ठान' खः। थ्व खँया देसना भगवान् बुद्धया प्यंगू तःजिगु ग्रन्थय् यानातःगु दु। उपिं खः – १. दीघ निकाय २. मज्जिम निकाय ३. संयुत्त निकाय ४. अङ्गुत्तर निकाय।

संसार (हलिं)यात दुःखं पिकायेत छगू हे जक लँपु 'एकायनो' मनूतय्त (सत्वप्राणियात) नुगलय् स्याइगु, नुगः हिइगु, नुगः ख्वइगु, थःथिति मृत्यु जुइगु इत्यादि फयाच्वने माःगु दुःखयात क्वलाकेत (सोकपरिदेवानं, समतिक्कमाय, दुक्खदोमनस्सानं अत्थङ्गमाय ञायस्स अधिगमाय, निब्बानस्स सच्छिकिरियाय) सत्यया लँपु ज्वनाः निर्वाणया लँपु खंकेगु छगू हे जक ध्यान भावना 'सतिपट्ठान ध्यान' खः धकाः न्ह्यथना बिज्याःगु दु।

'सति' धयागु लुमंका च्वनेगु वाःचायेकाः तया च्वनेगु चंताः लाका च्वनेगु, न्ह्यलं चायेका च्वनेगु व कुतः याना च्वनेगु खः । भ्रीसं पलापला पतिकं मदिक वाःचायेका च्वनेगु सतिपट्ठानया मू तातुना खः ।

'पट्ठान' धयागु पलिस्था यायेगु, स्वनेगु, थासय् तयेगु, कजय् तयेगु, इकिधिकि मसंक छथाय् थातं तयेगु खः । फुकं खँ बाँलाक लुमंकाः स्मृतियात क्वातुक थासय् तयाः वाःचायेका च्वनेगु खः ।

'सतिपट्ठान सुत्त' प्यब्वय् ब्वथलाः दुब्वनातःगु (अध्ययन यानातःगु) दु । उगु इलय् भगवान् बुद्धं आनन्द भन्तेयात थ्व सुत्त कना बिज्याःगु खः । अनं लिपा आनन्द भन्तेनं थ्व 'महासतिपट्ठान सुत्त' यात 'निदान सत्त' (मूल खँ) कना बिज्याःगु जुयाच्वन । थ्व 'महासतिपट्ठान सुत्त' यात दुब्वनेगु (अध्ययन) यायेगुयाः मू तातुना धयागु –

१. सकसितं दुःखं पिकायेगु भिंगु लँपु (मग्गो सत्तानं विसुद्धिया)
२. सकसिके दइगु थीथी कथंया क्लेश (लोभ, द्वेष, मोह, तृष्णा, शोक, डाह, रोदन आदि) यात न्हंकेगु (सोक परिदेवानं समतिकमाय)
३. म्हं, म्हुतुं, मनं (ज्या, खँ, मनं) दुःख पितनेगु, (दुक्ख दोमनस्सानं अत्थङ्गमाय)
४. प्यंगू आर्य सत्य म्हसिइकेगु निर्वाणया लँपु खंकेगु (ञायस्स अधिगमाय निब्बाणस्स सच्छिकिरियाय)

थ्व प्यपु भिंगु स्मृतिया लँपु (सतिपट्ठान सुत्त) खः । थुपिं खँ हनातःगु (संयोजन यानातःगु) फुकं भिंगु खँ म्हसिइकाः मभिंगु (अकुसल) पाप न्हंकेत १. आसव धम्म (आस्रव धर्म) २. संयोजन धम्म (संयोजन धर्म) ३. नीवरण धम्म (नीवरण धर्म) यात बाँलाक नालेमा । थुकथं अकुसल पापकर्मयात मदयेकेत, द्वेष भाव ब्वलनिइगु, म्हुतु व मनं यानाः भ्रीगु चित्तय् वइगु दुःख, शोक, संताप, पश्चाताप फुकं मदयेका छ्वयेमाः । भ्रीगु म्हय् पिदनिइगु वेदनायात यक्व म्हो याना यंकेत सहयाये फइगु सहनशील भावना ब्वलंका यंकेत थ्व ' महासतिपट्ठान' ध्यानं जक ग्वहालि याइ । प्रज्ञाया बलं सत्यया लँपु – (दुःख सत्य, हेतु सत्य, दुःख न्हंकेगु सत्य व लँपु सत्य – (दुःख सत्य, दुःख समुदय सत्य, दुःख निरोध सत्य, दुःख निरोध प्रतिपदा सत्य) या ज्ञां थुइकाः, सिइकाः लाभ कायेत सतिपट्ठान ध्यानं जक काये फइगु खः ।

सतिपट्ठान ध्यानं स्वंगू लक्षण 'अनित्य, दुःख, अनात्म' या नुगःथें जुयाच्वंगु प्यंगूआर्य सत्ययात थुइकेगु छगू हे जक लँपु 'निब्वाण धम्म' (निर्वाण धर्म) थुइकेत सतिपट्ठान ध्यान मच्वंसे मगाः । थथे भगवान् बुद्धं कनाबिज्याःगु धम्मं भ्हीगु नुगलय् दुने बुया वया च्वनिइगु क्लेश धर्म न्हंका छ्वयेगु (क्षय यायेगु) खःसा निर्वाण लायेत, धाथें जुयाच्वंगु खँया (यथार्थ साक्षात्कार) ज्ञां कायेत सतिपट्ठान सुत्तया प्यंगू लँपु (स्मृतिमार्ग) यात बांलाक थुइके माः । गथे,

१. **काय** : कायानुपस्सति विहरति (म्हं याइगु ज्या); १४ गू कथंया अध्ययन

२. **वेदना** : वेदनानुपस्सति विहरति (दुख जुइगु खँ); ९ गूकथंया अध्ययन

३. **चित्त** : चित्तानुपस्सति विहरति (चित्तं याइगु ज्या); १६ गू कथंया अध्ययन

४. **धम्म** : धम्मानुपस्सति विहरति (धम्मया खँ); ५ गू कथंया अध्ययन

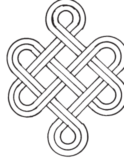
थुकथं भ्हीत जुइगु व भ्हीसं यायेगु ज्याखँयात भ्हीसं मुकं ४४ गू कथं थुइकेगु भिनिइ (उत्तम जुइ) । अथे हे,

१. **आतापी** : मूकथं क्लेशयात न्हंका छ्वयेगु । उत्साहं कुतः यानाः (वीर्यवान जुयाः) मेहनतं तपस्या यानाः क्लेश च्याका छ्वयेगु वा न्हंकेगु ।

२. **सम्पजानो** : प्रज्ञाया ज्ञानं अनित्य, दुःख, अनात्मयात थुइकेगु, मूकथं ५ गू स्कन्ध (रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार, विज्ञान) यात चित्तं थुइका कायेत न्हिया न्हिथं यायेगु भिंज्या (नित्य, शुभ, धर्म) कथंजक मकासे अनित्य, दुःख, अनात्मयात दुग्ययेक थुइकेगु हे सम्पजानो खः ।

३. **सतिमा** : सकतां खँ लुमंका च्वनेगु, सतिमा (स्मृति ध्यान भावना वइगु यथार्थ बिचाः (योनिसो मनसिकार) धइगु वाःचायेका च्वनेगु जक मखु, थ्व अनित्यता पलापला पतिकं प्रज्ञां (दुज्ञांनं पिदनिइगु वाःचालं जाःगु कुतः (सतिआतापि) कथं खंके फइगु ज्या (इरियापथ पब्ब - गच्छतो, ठितो, सयानो, पणिहितो) जुइगु, थातं च्वनेगु, द्यनेगु, ज्या यायेगु खँय् वाःचायेका च्वनेगु । गथे, जुया च्वनेबलय् जुयाच्वना धकाः ध्यानं चायेका च्वनेगु, सुंक च्वना च्वनेबलय् सुंक च्वनाच्वना धकाः ध्यानं चायेका च्वनेगु । द्यना च्वनेबलय् द्यना च्वना धकाः ध्यानं चायेका च्वनेगु । छुं ज्या याना च्वनेबलय् जिं थ्व याना च्वना धकाः ध्यानं चायेका च्वनेगु ।

थःगु नगलय् दयाच्वंगु (उत्पाद, ठिति, भङ्ग, नामरूप) धर्मयात बांलाक व पूवंक थुइका कायेगु हे 'विपस्सना' ध्यान भावना खः। पञ्चस्कन्धकथं दयावइगु "लोभ, अभिज्झा, दोमनस्स" वा लोभ, तृष्णा, आशक्ति, इच्छा, तं, द्वेष मदयेका छ्वयेगु खः। 'विनय्य लोके' धइगु झीगु म्हय् दुने दइगु ५ गू स्कन्ध "रूप (पदार्थ), वेदना (वाःचाइगु) संज्ञा (म्हसिइगु) संस्कार (नुगलय् लाइगु छाप), विज्ञान (चित्त) व ६ गू आयतन "रूप, शब्द, गन्ध, रस, स्पर्श, धर्म" अलय् थुगु लोकय् दुगु गुलिनं "लोभ, तृष्णा, द्वेष, वैरभाव, विनेय्य" मदयेका छ्वयेगु वा झीगु मनं तापाका छ्वयेगु खः धकाः सिइका कायेगु हे "महासतिपट्ठान सुत्त" या मू तातुना वा लक्ष्य खः।



चम्पावती स्मृति मेडिटेसन (CSM) या दुने स्वाभाविक शिक्षा

✍ डा. सुमन कमल तुलाधर

शिक्षा धैगु छुं सीकेगु खः। मानव जीवनय् सकारात्मक ह्यूपाः हयेत थःथःगु व्यवहार परिवर्तन यानाः कुशल जीवन हने सयेकेगु विधि व व्यवस्थायात हे शिक्षा धाइ। मानव विकासया क्रम समय अनुसार हिलावंगु भ्वलय् शिक्षायात साक्षरतानाप स्वाना यंकल। आः हानं थौं २१ औं शताब्दिइ शिक्षायात न्हून्हूगु प्रविधिनाप नं स्वाना यंकल। तर साक्षरता व प्रविधि धैगु शिक्षाया माध्यम जक खः तर लक्ष्य मखु।

शिक्षायात स्वया यंकल धाःसा अनेक प्रकारया शिक्षा शिक्षाविद्पिसं ब्वथला तःगु दु। उकी मध्यय् छुं छुं थथे खः -

१. औपचारिक शिक्षा (Formal Education) : छुं नं मान्यता प्राप्तगु शैक्षिक संस्थाया पाखें लक्षित वर्गपिन्त, लक्षित पाठ्यक्रम अनुसार तोकय् यानातःगु समयया दुने स्यने कने यानाः, जाँच कयाः सर्टिफिकेट तकं बीगु शिक्षायात औपचारिक शिक्षा धाइ। थन तगिं थाहाँ वनेगु नं व्यवस्था दै। उदाहरणया लागि ई, ब्वनेकुथित - स्कूल, कलेज, यूनिभर्सिटि व तालिम केन्द्रत व अनं बीगु शिक्षा।

२. अनौपचारिक शिक्षा (Nonformal Education) : थ्व प्रकारयागु शिक्षा कायेत छुं मान्यता प्राप्तगु शैक्षिक संस्था नं जुइफु वा सुं व्यक्तित मुनाः छुं सयेकेगु सीकेगु उद्देश्य ज्वनाः शिक्षा बीगु थाय्, समय व विषय-वस्तु व माध्यमयात अपनये यानाः उद्देश्य प्राप्तिया लागि नं शैक्षिक गतिविधि संचालन यायेफु। थुकियात छुं गनं मान्यता प्राप्तगु संस्था हे जुइमाः धैगु छुं बाध्यता

मदु। थ्व शिक्षा अनुसार मूल्याङ्कन यानाः Certificate बी नं फु मबीनं फु। थ्व शिक्षाया मुख्य उद्देश्य धैगु छुं विशेष विषय वस्तुयाबारे ज्ञान कायेगु खः। थुकिया उदाहरण सीपमूलक तालिम (विशेष यानाः संघ-संस्थातसें इलय् ब्यलय् कार्यक्रमया रूपय् बीगु), प्रौढ साक्षरता कक्षा व छगू ज्वलन्त उदाहरण थौंकन्हे Lockdown यात सदुपयोग यानाः Zoom पाखें संचालन जुयाच्वंगु "चम्पावति स्मृति मेडिटेशन" (CSM) खः। अथेहे थें मेमेगु Online Course त गुगुकि छुं औपचारिक शिक्षानाप स्वापू मदु।

३. अतिरिक्त/स्वभाविक (Informal Education) :[१] थ्व शिक्षायात खास छुं संस्था नं जरुरत मदु उद्देश्य नं दयेम्वाः, छुं समूह नं खाका च्वनेम्वाः। थ्व छगू शिक्षा खः गुगुकि शिक्षार्थीपिसं न्हिथंया जीवनय् थःथःगु जीवन शैलीया वातावरण, पासा संगत, पत्र-पत्रिका व मेमेगु संचार माध्यमं सयेके सीके याइ। थुकिया छुं जाँच नं मदु मूल्याङ्कन नं मदु, सर्टिफिकेट नं मदु तर मनूया जीवनय् थ्व अतिकं हे बल्लागु व क्वातुगु शिक्षा खः। थ्व शिक्षा मनूयात थ्व पुस्ता जक मखु अभ्र "न्हेगू पुस्ता" धाइ तर जन्म जन्म तक नं ल्यू ल्यू वैगु शिक्षा खः। थ्व हे शिक्षां यानाः भीसं थःगु संस्कार दयेका च्वनी। Informal Education या मुख्य माध्यम भीगु थः परिवार समुदाय व पासापिं खः। थ्व व हे थाय् खः भी मस्तय्त जीवनोपयोगी शिक्षा बीगु। थन भगवान बुद्धं गृहि विनयलय् बियातःगु शिक्षा फुक्क हे सान्दर्भिक जू वइ।

समाज शास्त्रं धयातःगु दु "मनू छम्ह सामाजिक प्राणी खः।" समाजय् च्वनेगु थःथःगु अधिकार व कर्त्तव्य प्रष्टरूपं सयेकेमाः। भगवान बुद्धं बिया बिज्याःगु गृहि विनयलय् मां-बौनं मचाखाचाप्रति यायेमाःगु कर्त्तव्य, मचाखाचां मां-बौप्रति यायेमाःगु कर्त्तव्य आदि आदि स्यनाः परिवारयात छगू स्वस्थगु शैक्षिक संस्था दयेकेगु शिक्षा दु। मां-बौ व तःधिकःपिसं याःगु व्यवहार स्वयाः मचापिसं संस्कार दयेका यंकी। इमिसं थःगु चित्त सन्तानय् वंकाः उकियात व्यवहारय् छ्यलाः अन्ततःगत्वा संस्कार जुयावनी उकिं थ्व शिक्षा मानव जीवनय् दकले महत्वपूर्णगु शिक्षा खः।

४. आकस्मिक शिक्षा (Accidental Education) : थ्व प्रकारयागु शिक्षा न्ह्यागगु थासेसां, न्ह्यागगु इलय् नं न्ह्यागगु विषयवस्तुलय् नं जुइफु। थुकियात स्यनीपिं व सयेकीपिं सिकं छुं नं आरम्मणयात आरम्मण ग्रहण

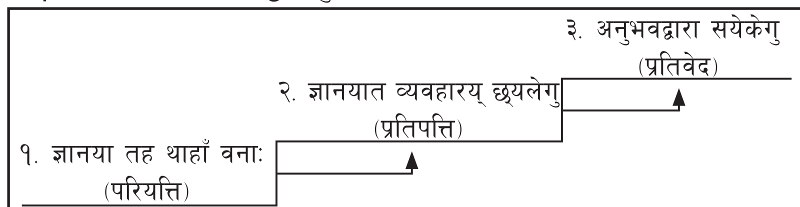
१ Informal Education यात न्हूगु शब्द "अतिरिक" खः तर न्हापा न्हापा थुकियात "स्वाभाविक सिकाई" धायेगु याः।

याइम्हस्यां गथे थुइकी सयेकी उकी भर परय् जुइ। थ्व हे आकस्मिक शिक्षा खः। गथे कि लँय् वँवं वा सुंनाप खँल्हा बल्हा यायां, भ्वाट्ट सयेकीगु खः।

५. अनुभवद्वारा सयेकीगु (Experiential Learning) : शिक्षाविद्पिनि अनुसार शिक्षाया प्रकृयाय् सयेका कायेगु थुकथं दु -

१. न्यँ जक न्यनाः (Listening) - २०% प्रतिशत सयेकी
२. न्यँ नं न्यनाः मिखां नं स्वयाः - ४०% प्रतिशत सयेकी
३. न्यना थें, ब्वना थें प्रयोगात्मक क्रियाकलापं - ८०% प्रतिशत सयेकी
४. अनुभव यानाः व्यवहारय् छ्यलेगु - १००% प्रतिशत सयेकी

बुद्धधर्मया अनुसार नं परियत्ति शिक्षायात विशेष स्थान बियातःगु दु सा, प्रतिपति व प्रतिवेदयात अझ अप्वः जोड बियातःगु दु। परियत्ति धैगु ज्ञान बढे यायेगु प्रतिपति धैगु आस्था सहित व्यवहारय् ज्ञानयात छ्यलेगु खःसा प्रतिवेद धैगु भाविता यानाः चित्तय् दुग्यंकेगु (Internalization) खः। थन Experiential Learning धैगु थ्व हे खः।



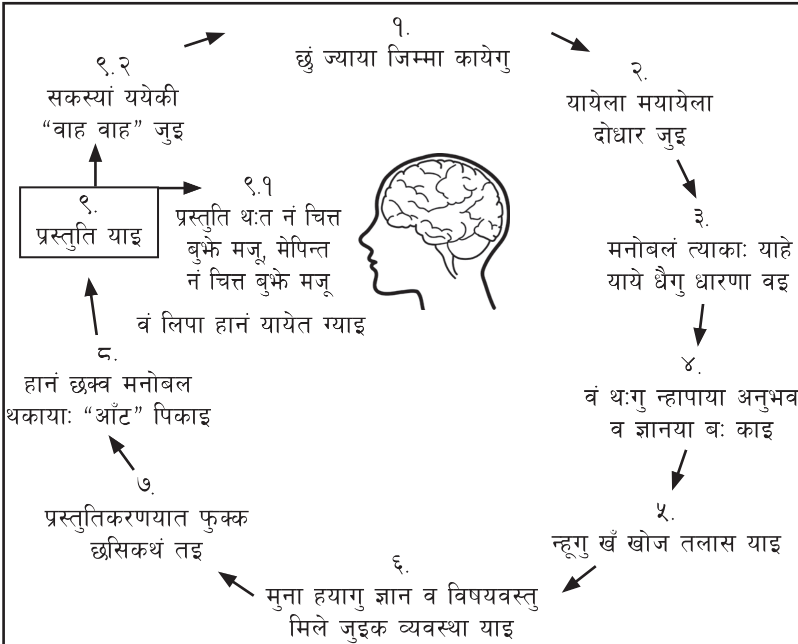
थ्व फुक्क शिक्षाया प्रकार लुमंकाबले थौंकन्हे न्ह्याना वनाच्वंगु "चम्पावति स्मृति मेडिटेशन" (CSM) ला छगू तःधंगु हे शिक्षाया माध्यम जुया च्वंगु खना। थुकिया उद्देश्य मुख्यतयाः भगवान बुद्धया धर्मयात गहन रूपं अध्ययन मनन यानाः भावना तकं यायेगु अथवा परियत्ति-प्रतिपत्ति-प्रतिवेद तक यंकेगु खः धैगु जूसा लक्षित समूहलय् मचापिं निसें वयस्कतक नं कःघानाः छगू अनौपचारिक शिक्षाया रूपय् न्ह्यब्वानाच्वंगु खनेदु। थ्व छगू अनौपचारिक शिक्षा खःसां तबि थ्व शिक्षा पद्धतिइ Accidental Learning, Informal Learning व Experiental Learning थ्व स्वता नं गाक्क हे दुथ्याना च्वंगु खनेदु। थ्व अनौपचारिक ता ख हे खत। अले थ्व समूहया उद्देश्य बुद्ध धर्म सयेकेगु व ध्यान भावना यायेगु खःसां थन Session या प्रकृति स्वत धाःसा थन शिक्षाया रूपं Informally व Accidental रूपं घानाच्वंगु थ्व सीप विकास नं खनेदु जस्तै :

१. कार्यक्रम संचालन यायेगु (Convenor जुइगु)
२. बुद्धपुजा व परित्राण ब्वने सयेकेगु
३. पालि उच्चारण यायेगु

४. प्रश्न याना: छलफल याये सयेकेगु
५. Technology - Zoom प्रविधि प्रयोग याये सयेकेगु
६. Zoom य् फुर्तिसाथ Public Speaking यायेगु

थ्व फुक्क हे CSM या उद्देश्य मखुसां थ्व सीप विकास जुयाच्वंगु दु। थुकियात Accidental Learning व Experienti al Learning नं धाइ।

दोश्रोगु CSM Zoom Meeting या धिसिला:गु ज्याजूगु वयस्कपिं जक मखु मचांनिसें युवातय्त नं बेला बखतय् दुथ्याका: इमित छगू Informal Learning या मौका बियाच्वंगु दु। नापं इमिगु समाजप्रतिया कर्तव्य व वयस्कपिसं याना वयाच्वंगु सुकार्ययात प्रत्यक्षरूपं अनुभव जुइकेगु मौका नं ख:। बेला बखतय् मचापिन्त नं सहभागी यात। इमित हे परित्राण ब्वंके बिल, बुद्ध धर्म व थ:गु अनुभव स्वाका: नं प्रस्तुतिकरण जुल। थ्व छगू Informal Learning या नं ज्वलन्त उदाहरण ख:। छाय् धा:सा थन सकसियां न्ह्योने प्रस्तुत जुइगु व छुं न्ववायेत छगू ला "आँट" माल, मेगु विषयवस्तु माल अले थ्व बांलाकेत "वीर्य" (Effort) माल। थ्व फुक्क छथाय् मुंका: छुं प्रस्तुत यायेगु धैगु छगू शिक्षाया प्रक्रिया हे ख:। हरेक शिक्षाय् मनूया न्ह्यपुइ छगू प्रकृया चलय् जुइ गुगुकि अंग्रजीं Mental Process नं धाइ। थ्व मानसिक प्रकृया (Mental Process) थथे ख: -



थथे मानसिक प्रक्रिया छगू चक्का चलय् जुइ, भ्फीगु न्ह्यपुया Cells त गुगुयात Synaptic धाइ उकियागु Density बढे जुइ। थुकिं यानाः भ्फीगु न्ह्यपुया Cells भ्फन भ्फन बढे जुइ। उकिं थुजाःगु किसिमया मानकि व्यायामत गुलि अप्वः याकल उलिहे भ्फीगु Brain Cells बढे जुइगु खः। Harvard University या Human Brain Development Theory अनुसार मचातय्गु न्ह्यपु विकास २-५ वर्ष तक दकले अप्वः जुइ धाइ। उकिं थ्व उमेरय् दकले अप्व आरम्मण (Stimulse) नाप स्वाका तयेमाः।

CSM Meeting आःतक १६४ Episode थ्यने धुंकल। थुकिं मां-बौपिनिगु वयस्कपिनिगु सयेकेगु, सीकेगुप्रति छगू लगनशीलता वा बुद्धया दशपारमिता अनुसार क्वातुगु अधिस्थान, वीर्यया ज्वलन्त उदाहरण जुयाच्वंगु मचातसें सयेकी। तर थुगु लगनशीलता नापं सयेकागु ज्ञान-गुण थःगु व्यवहारय् नं छ्यल धाःसा मचापिसं मां-बौया प्रज्ञा नं बढे जूगु महसुस याइ। अले इपिं नं मचायेक हे चित्तय् दुहाँ वनी। वहे संस्कार जुयाः थानाच्वनी। यदि वयस्कपिसं प्रज्ञारहितगु ज्या यात धाःसा भ्फी मचापिं नं अलमल (Confuse) जुइ। अले छु सयेकेगु छु मसयेकयेगु जुइ। छगू उदाहरण कने थ्व लेख च्वमि थः म्ह्याय् व छ्य्पिं नाप लायेत अष्ट्रेलिया वना। जिपिं भौतिक दूरी (Geographical Distance) यानाः ४ दँ दुम्ह छ्य्नं जि व जिमि म्ह्याय्यागु सम्बन्ध उलि थूगु मखयेफु। जि वया मांया मां व वया अजि धाल। वं मानय् यानाच्वन। मांम्हं वयात स्यनातःगु जुया च्वनकि मां बाःपिं नाप छुच्चा जुइमज्यू, ब्वबी मज्यू धकाः। तर अन नाप च्वनागु बखतय् म्ह्याय् व जिगु गबलें गबलें खतपत जु हे जुइ। छको म्ह्याय्नं जितः छु धाल मस्यु, म्ह्याय्या नं लुममं। तर ४ वर्ष दुम्ह छ्य्नं न्यं वल हँ "मामा, अजि छं मामा मखुला?" धाल हँ। अले वं खः धया हँ। "अथेसा अजिनाप छाय् Rude जुयागु" धकाः सवाल यात हँ।

थुकिं भ्फीसं थूकि मचातय्सं Informal Learning गथे यानाः काइ। अले भन्तेनं धया बिज्याइ थें शिक्षा जक कयाः ज्ञानया Level जक बढे यानाः मगाः, ज्ञानयात व्यवहारय् छ्यलेगु थःगु लागी कुशल खःसा मेपिन्त व Informal Learning जुयाच्वनी।

उकिं चम्पावती स्मृति मेडिटेसन (CSM) छगू शिक्षां बिलिबिलि जायाच्वंगु अतिकं हे सारगर्भित कार्यक्रम खः। थुकिं वयस्कपिन्त जक मखु भ्फी आः वैगु पुस्तायात नं धर्मया लँपुइ दुत हयेगु छगू तःधंगु रणनिति जुइफु। चम्पावती स्मृति मेडिटेसन छगू शिक्षा जुयाः अभ्फ सुत्थां लायेमा धैगु कामना याना।

चम्पावती स्मृति मेडिटेसनयात साधुवाद

✍ **पुष्पहेरा तुलाधर**

दकलय् न्हापां भगवान् बुद्धयात वन्दना !

कोविड - १९ ल्वचं यानाः भ्कीगु देशय् चैत्र ११, २०७६ निसें Lockdown शुरू जुल । सुं नं छेँ नं पिहाँ वने मज्यूगु अवस्थाया ई सदुपयोग यानाः चम्पावती अजिया छय्‌पिनिगु छपुचलं “चम्पावती स्मृति मेडिटेसन” धकाः छगू ग्रुप दयेकल । २०७६ चैत्र १३ गते बिहीवार (March 26, 2020) निसें Viber रं थ्व पुचलं ध्यान तयेगु व धर्म साकच्छा यायेगु शुरू यात ।

अमेरिकाय् च्वंम्ह डा. जुनू कमलं प्रस्ताव तयादीगु खः व खँग्वःयात कयाः हस्ते माथि हइस्ते याःपिं नेपालय् च्वंपिं तताकेहेंपिं खः दकले न्हापा मोबाइलयागु Viber रं ध्यान भावना यायेगु व Dhamma Talk न्ह्याकूगु खः तर मनूत थपे जूलिसे व Viber रं मगानाः Zoom यागु मार्फतं ध्यान भावना न्ह्याकेगु ज्या जुल । थौं भ्कीथाय् इन्टरनेटया विकास हलिमय् (विश्वय्) तधंगु थाय् काये धुंकल । हरेकसिया ल्हातय् मोवाइल खालि मजुइ धुंकल । ईया नापनापं मोबाइलया नं न्हू न्हूगु एप्लिकेशनया विकास जुयावःगु दु । यदि भ्की ई नापनापं न्ह्यायेगु हे खःसा थज्यागु एप्लिकेशन सम्बन्धि ज्ञान विस्तारं विस्तारं छ्यलावया च्वनागु दु गथेकि Apps download exploring, You tube, Basic Messenger and Viber, Mobile cleaning, Email, Face book, Online-shopping and Payment, E-dheba, Nepali typing आदि आदि दु । थुकी भ्की वहे Viber रं ध्यान च्वंच्वनागु दु । आः भ्की परिवार यक्व जूगु कारण Zoom मार्फतं ध्यान च्वनीगु जुल । व

गुलि शक्तिशालिगु टेक्नोलोजी जुयाच्वन, व गुलि महत्वपूर्णगु टेक्नोलोजी जुयाच्वन, खला थ्व घडिइ भ्मी गुलि भाग्यमानिपिं खः । कोरोना भाइरसं (कोभिड-१९) यानाः संसारय् दुःख जुल, थ्व दुःखयात निर्मूल कामना यासे भ्मी दाजु किजा तताकेहेंपिं, केहेंभतपिं गुलि फुक्कं Zoom धम्म कक्षापाखें ध्यान भावना याना "व ल्वचं कया च्वंपिं" याकन लायेमा, मुक्त जुइमा धकाः कामना यानाः छँखापतिं ध्यान, मैत्री भावना यानाः, दिवंगत जुइ धुंकूपिंत पुण्यानुमोदन नं यानाच्वनागु जुल । थज्यागु भाग्य (Opportunity) गबले वइ धकाः जि नं थुकी ब्वति कया । योग विरसिं बाज्या भ्मी तपाय् बाज्यां ज्ञानमाला भजनय् म्ये चिना तैतःगु दु ।

"प्राचिन चाल आःयात मजिल, भ्मीसं नं धन मुने माल ।
सकसिनं हल नूतन चाःल, भ्मी जक लिपा च्वने मजिल ॥"

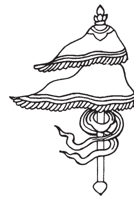
थ्व पंक्ति आःयात पुलांगु विचार धारणा मजिल भ्मीसं नं न्हूगु ज्ञान (टेक्नोलोजी) सयेके माल धाःगु खः ।

थ्व पंक्तिइ सकसिनं हल नूतन चाःल धाःगु ई नापनापं भ्मी नं न्ह्याःवनेनु, न्हूगु चाःल हय्माल धाःगु खः । भ्मी जक लिपा च्वने मजिल धाःगु खः । थौंकन्हेयात थ्व पाय्छि जू धकाः भ्मीसं वाःचायेका च्वना । भ्मीके दुगु अपाय्चा ग्वःगु Mobile पाखें Viber, Zoom पासा तताकेहेंपिं, दाजु-किजापिं, केहेंभतपिं गुलि Advance पिं गुलि आधुनिक युगयापिं गुलि परिवर्तनशीलपिं धकाः जिं वाःचायेकाः थौं भ्मीत कोरोना भाइरसं वइच्वंगु ल्वचं दुःखगु परि स्थिति थुइका दुःखया ल्यू ल्यू सुख नं वइ तिनि धकाः कामना यासे Mobile पाखें ध्यान तयाः बांलाःगु भिंगु गेसुलाःगु छगू हे जक मार्ग दर्शन खः ध्यान धकाः पटक पटक ध्वाथुइक कनादी । वय्कःपिंत साधुवाद देमछासे मगाः । ज्याभ्मवलय् लिपा वयाः श्रद्धेय पञ्ञासार स्थविरपाखें धर्मदेशना, बौद्ध विद्वान् मदनरत्न मानन्धरजुपाखें धर्मदेशना नं थुगु कक्षाय् दुथ्याकल । थुकिं यानाः नं यक्व हे धर्म श्रवण याये खन ।

चम्पावती अजिया छुइ पुस्तापिं मचापिं, ल्याय्म्हपिं नं थुकी ब्वति कायेका न्हूगु ज्याभ्मव शुरु याःगु नं तसकं बांलाः । मचापिसं त्रिरत्न वन्दना आदि ब्वनीगु खःसा ल्याय्म्हपिसं Presentation यानाः न्हू न्हू कथं खँ कनी । थुकिं यानाः मस्तय्त नं बौद्ध संस्कारया पुसा पिना बीगु ज्या जूगु जिं खना ।

Viber रं ध्यान च्वनीगु धकाः प्रस्ताव तयादीम्ह केहेंभत डा. मय्जु जुनू कमल तुलाधर खः। ध्यान जिं तया बी धकाः हौसला बियादीम्ह मय्जु डा. रीना तुलाधर खः। धर्मदेशना न्यंकादीम्ह उप-प्राध्यापक मय्जु मीना तुलाधर खः। ध्यान च्वनाच्वंपिंत प्यनुमपाः ध्यानयागु बारे समिक्षा (Review) धकाः कनादिइम्ह मय्जु लोचनतारा तुलाधर खः। डा. रीना तुलाधरया विशेष लिमलाइबले मय्जु उत्पल कंसाकारं ध्यान तयेगु ज्याभ्व न्ह्याकादी। नेपाल व अमेरिकायागु टेक्नोलोजी सम्बन्धि गुहालि यानादीपिं मय्जुपिं दीना कंसाकार व अमिता तुलाधरपिंत यक्व यक्व साधुवाद दु।

झी सकल परिवारपिसं थ्व चम्पावती स्मृति मेडिटेसनपाखें इतिहासय् कोरे जुइगुकथं ज्याभ्व न्ह्याका दिइगुलिं वय्कःपिंत यक्व यक्व सुभाय् दु। थ्व ज्याभ्व ताःलाकेत व्यवस्था यानादीपिं लोचनतारा तुलाधर, डा. जुनू कमल तुलाधर, दीना कंसाकार, उष्णीषतारा तुलाधर व अमिता तुलाधर खः। वय्कःपिनिगु कुतलं थौं थुलि ग्यसुलाःगु धर्म देशना न्यनेदुगु हे तधंगु भाग्य खः। थ्व भाग्ययात हानं छक्व लिसा कयाः साधुवाद बी। साधु साधु साधु।



जिगु बन्दाबन्दीया (Lockdown) ई

✍ **रचना तुलाधर**

"World Newa Organization USA" या "Nepal Bhasa Bhakhan Mujya" कार्यक्रम स्वयाः जितः नं छुं छकूचा च्वसु च्वये मास्तिवल । च्वयेगुला च्वयेगु छु च्वयेगुले ? छु च्वये छु च्वयेजुल । अले छु शिर्षक तयेगुले ? बिचाः यानाः बन्दाबन्दीया इलय् च्वये त्यनागुलिं शीर्षक नं "जिगु बन्दाबन्दीया ई" तयेगु क्वःछिना ।

आकाभ्काकां २०७६ साल चैत्र ११ गते 'कोविड -१९' या कारणं सरकारं बन्दाबन्दी घोषणा जुल । छन्हु न्ह्यो पाहाँचह्रे नखः नापनापं जिगु बुदिं नं खः । उकिं व दिने जि विदाय् च्वनागु कन्हे खुन्हुनिसें Lockdown धाःगु न्यनाबले जितःला नखः नखः थें मच्वन व बुदिं नं खास न्ह्याइपु मताल । मन उदास जुयावल । ज्या फुक्क लुमनाः मनय् धौबजि वाथें वाल । अथे याये थथे याये मसिल । खालि मन उकुस मुकुस जक जुयाः दक्कों ज्या लथालिङ्ग जू थें ताल । ज्या कुथियागु नं आकाभ्काकां बन्द जूगु कारणं याना फुक्कं pending जुइगु अवस्था वल । छुं हे याये मफुत निन्हु तक्कला । छुं हे विचार याये मफुत, पुरा हे चिनातःम्ह थें जुल । सने हे मफुम्ह थें आतापाता जक जुया दिन बिते जुल । तर निन्हु लिपा ज्याकुथिपाखें सुचं वल थौं निसें online ज्याःयायेगु 'Work from home' धकाः । सुथय् छगू टाइम zoom मार्फत मिटिङ्ग याना सुनां सुनां छु छु ज्या यायेकेगु धकाः ज्या ब्वथलेगु (Work Division) जुइधाल । थ्वला बांलाःगु हे खँ जुल अलेतिनी मन भचाः याउँसे च्वनावल । सक्रिय (active) नं जुयावल । धापू कथं १० बजे मिटिङ्ग शुरु जुल । एकदम उत्साह पूर्वक meeting attend याना । छन्हु निन्हु ला ठीक हे ताल । तर

गुलि बांलाइ धकाः विचाः यानागु उलि मजुल । दिनबिते जुंजु वन । तर हरेक दिन तनाव (tension) गबलें 'कोविड-१९' या समाचारं टेन्सनसा गबलें ज्याकुथिया टेन्सन । छको निकोला दिक्क हे चायावइ ।

थयागु इलय् नं छगू तसकं न्ह्याइपुगु खँ न्यने दया मन अति हे प्रफुल्ल जुल – चम्पावती अजि जिमि दकले तःधिम्ह तताया माजुया काय्, भौपिं, छ्यपिं मुनाः बहनिसिया इलय् नौ बजेनिसें दश बजे तक्क "चम्पावती स्मृति मेडिटेसन" धकाः Zoom Technology मार्फत ज्याभ्वः न्ह्याकाच्वंगु जुयाच्वन । थुकिया मू उद्देश्य थःपिनि परिवारपिनि दथुइ थःथःपिसं सःगु थूगु धर्म discuss याइगु व ध्यान भावना याइगु जुयाच्वन। थुकी चम्पावती अजिया छम्ह छय् जिमि म्ह्याय्चा दीना कंसाकार छन्हु वयागु छें वनाबले जिमि बहनी थयागु कार्यक्रम दु धकाः कन। जित अति हे उत्सुक जुल। जितः नं ब्वति काये मास्तिवल । ब्वति काये ज्यूला धकाः जिं न्ह्यसः तया । लिसः वल उकिला जिपिं काय्पिं, भौपिं, छुइपिं, थःथिति जक मुना ज्याभ्वः न्ह्याकाच्वनागु धाल । लिकसं च्वना च्वनादीम्ह वया श्रीमान् जगत वीर सिं कंसाकार जिचाभाजुं नवानाहल "चांपिं नं थःथिति हे खःनी । अले म्ह्याय्चां जिं न्यना स्वयेका ज्यू धाःसा बहनी Link छ्वया हयेका धकाः लिसः बिल ।

मन लय्लय् तायेका आशापूर्वक लिंक वैला धकाः पियाच्वना mobile नं लिक्क हे तयाःतया । mobile ले सः वल छु खः धका स्वयां zoom link छ्वयाहःगु जुयाच्वन । जिगु मन स्वां ह्वःथें ह्वल तसकं लय्ता वल । लिंक क्लिक याना zoom meeting य् दुहां वना । कार्यक्रमय् ब्वति कया कार्यक्रम तसकं बांलाः न्ह्याइपुसे च्वंगु जुयाच्वन। थःत अति हे आनन्दित ताल। जिमि केहें छम्हसित नं लुमंकाः वयात नं दुथ्याके मास्तिवल । केहेँयागु इच्छा न्यना लिसः सकारात्मक हे वल । जिं धया "छं जक न्ह्यायेकां मज्यू कार्यक्रम संचालकपिंके छको नं न्यना स्वयेमानि ।" जिउ धाःसा जिं फोन याना हये धकाः केहेँयात धया छ्वया । जिं हाकनं वहे म्ह्याय्चायाके केहें नं उकिइ दुथ्याके ज्यूला धकाः न्यना । वं नं जिउ जिं न्यना लिंक छ्वया हयेका धाल । कन्हे खुन्हु वयात नं लिंक छ्वया हल धकाः लय्लय् ताता थुगु कार्यक्रमय् केहें नं ब्वतिकाल । निन्हु प्यन्हु लिपा अतिहे खुशीयागु मन्तव्य जितः कन कार्यक्रम ला तसकं हे ज्ञानबर्द्धक जुयाच्वनका । जित श्रुतमय ज्ञानसां भचाभचा दत जिं

ला मचाबले नं ब्वना तयागु मदु "छंला भचाभचासां विहारय् वना: ब्वनात:गु दु।" अले जिं लिस: बिया गथे ब्वना मतया धयागु "मंगल सुत्त" कंठ याना: जाँच बिया: पहिला लाका: मा गुणवती गुरुमानं थ:गु मुले तया वस्पोलं "परी कतांमरी" प्राइज बिया ह:गु लोमनला धका: पुलांगु खँ लुमंका बिया। अं ख: धका वं पुलांगु खँ लुमंकल। वं थ:गु मन प्रशन्न जूगु व परिवर्तन जूगु तायेकल। आवंलि फयांफक्व बुद्धधर्म अध्ययन व व्यवहारय् छ्यलेगु विचा: यात। जि नं वयागु खँ न्यना अति हे प्रशन्न जुल।

अथे हे जिम्ह श्रीमान नं पहिला पहिला दान व शील जक यासां गा: ध्यान मयासां जिउ धका: धयादीम्ह थ्व कार्यक्रमय् जि नापनापं ध्यान च्वंगु खना: जि तसकं हर्षित जुल। ध्यान नं यायेमा:गु खनीका ध्यान मयाकं मार्गफल प्राप्त जुइमखु जुयाच्वन धैगु नं थुइकादिल। अले बेला बेलाय् थ्व छंगु हे देन का। छं मयासा जि थ्व कार्यक्रमय् च्वने हे खनी मखु। मिसातय्सं क्वस: धैगु थन्या:गु ज्वना वयेमा:का धका: नं धयादिल। थ्व जिं याना मखु थ्व ला "चम्पावती स्मृति मेडिटेसन" या देन ख: धका: धया। थ्व कार्यक्रमय् च्वने दुगु धैगु भ्मीगु त:धंगु भाग्य ख:। भगवान बुद्धं कनाबिज्यागु अति श्रेष्ठगु, अति उत्तमगु "अभिधर्म" देशना छैं च्वना न्यने खंगु धैगु चानचुन खँ मखु। पक्का हे भ्मीसं यानाव:गु पुण्यया कारणं जक हे प्राप्त जूगु ख: धैगु जिमिसं तायेका।

दिं न्ह्यान्ह्यां वन कार्यक्रम भ्मनभ्मन न्ह्याइपुसे च्वनावल। कार्यक्रमय् गबलें युवा पिंढि दुथ्याकल। गबलें बौद्ध विद्वान मदन रत्न मानन्धरजु दुथ्याकल। गबलें अतिकं हने बह:म्ह पञ्ञासार भन्ते दुथ्याका: धर्म देशना बिया बिज्याकेगु नं जुयावल। भन्ते बिज्यासांनिसे कार्यक्रम भ्मन हे न्ह्याइपुयावल सुन माथि सुगन्ध हे जुल। भन्ते नं ला अभिधर्म देशना हे क्लास थें कया बिज्यात, अभिधर्म बांलाक ध्वाथुइक थुइकेत तसकं मेहनत याना बिज्यात। भन्तेया मेहनत खना: वस्पोलयात थाकुइला धका नं दुज:पिनि मनय् लगेजुल। छन्हुला न्यहे न्यन, 'भन्तेयात यक्व हे थाकुल जुइ ?' थ्व विषयलय् भन्तेनं - "जित: थाकु मजू जिं नं धर्मदान याये धका: जिं मेहनत यानाच्वनागु" ख:। जित: थाकुइ धका: छपिंसं मछिं तायेका दीम्वा: थ:गु मन्तव्य प्वंका बिज्यात। भन्तेला अति हे न्ह्याइपुम्ह भचा हे थाकु मचायेकुसे क्वातुक विचारपूर्वक ध्वाथुइक धर्म देशना याना बिज्याये न्ह्या:म्ह जुयाच्वन। धर्म देशना यायां

गबले गबलें ला छ:पिन्त निर्वाणय् थ्यंका बिइ धकाः ख्याः याना बिज्याना निर्वाण लँपुइ थ्यंकेत छु छु यायेमाः धकाः कना बिज्याइ। जिमित नं भन्तेयागु देशना न्यँन्यं हे मगाःथें जुइगु।

दुजःपिं सकलें लय्ताः। बेला बेलाय् दुजःपिनि दथुइ धर्मया छलफल नं जुइगु - भन्तेया उपदेश ला न्यं लिसे झन्झन् हे न्यने मास्ति वइगु थुया नं वल। गथे दुरुख्व नयेबले माकुस्से च्वना वैथें भन्तेयागु बुद्धया उपदेश नं झन्झन् माकुसे च्वनावल।

थुकथं lockdown बले न्ह्याःगु कार्यक्रम lockdown सिधय् धुंकाः नं न्ह्याना हे च्वन। भन्तेनं नं मेहनत यानाः अभिधर्म देशना याना बिज्याना हे च्वन। दुजःपिसं नं उलि मेहनत यानाः थुइकेत कुतः यानाच्वन। कार्यक्रम संचालकत नं उलि हे मेहनत यानाः कार्यक्रमयात निरन्तरता बिइत कोसिस यानाच्वन।

अन्तय् “चम्पावती स्मृति मेडिटेसन” या उत्तरोत्तर प्रगतिया कामना यासें भन्ते व कार्यक्रम संचालकप्रति यक्वयक्व कृतज्ञ जुसें धन्यवाद बिसे नापं जितः दुथ्याका ब्यूम्ह जिम्ह म्ह्यायाच्या दीनायात नं यक्वयक्व सुभाय् देछासें जिगु छत्वाःचा च्वसु थन हे क्वचायेके "World Newa Organization USA" या ज्याभ्वः न्यनाःलिं च्वयेगु बिचाः वःगु जिगु च्वसु थ्व हे जुल।

– भवतु सब्ब मंगलं –



ध्यानं बिल ज्ञान

✍ **जगत वीरसिहं कंसाकार**

ध्यानं बिल ज्ञान, ज्ञानं याकल इलय्‌हे खानपान
अले झि सकलें सकसिगु मां भिंगु योगदान ।
फसं फसं वःगु सास्‌ दुहांवंगु व पिहांवगु अनुभवया ध्यान
तर मनय्‌ म्वाःमदुगु खँ वातुवाय्‌का यायमते अभिमान ।

ध्यानं बिल ज्ञान, ज्ञानं दयेकाबिल झीत शिलवान
अले झी सकलें जुल धर्मकर्मय्‌ बलवान ।
द्यो देगं पतिं हुलमुलयाना अज्ञानीपिसं याः जुल द्योयात मान
तर भक्तजनपिसं कयेका हःगु ध्यबां, जाकिं द्यो जुल थर्कमान ।

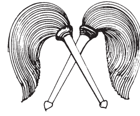
ध्यानं बिल ज्ञान, ज्ञानं बिल भिं पिनिगु गुणगान
अले झी सकलें जुयावने माल हिनयान ।
विहार विहार पतिं उपासक उपासिकापिसं याः जुल दक्षिणा दान
तर विहारया भन्तेपिसं याकाहल धर्मया अमूल्य रसपान ।

ध्यानं बिल ज्ञान, ज्ञानं बिल स्वर्गय्‌ वनेगु विमान
अले झी सकलें जुल पाप खना त्राहिमाम्‌ ।
मनू मनूया प्रति यायेमते भेदभाव, अनर्थ, व्यर्थया सान
तर छन्हु दक्कों श्रीसम्पत्ति बिया तोतावने मानि परमधाम ।

ध्यानं बिल ज्ञान, ज्ञानं बिल भ्मीत मान सम्मान
अले भ्मी सकलें जुल समाजय् प्रतिभावान् ।
भगवान् बुद्धं कना बिज्यात पञ्चशील, अष्टशील अले ध्यान
अतः मनूतय् मनमष्तिकय् दुहांवन धर्मया अचुक बाण ।

ध्यानं बिल ज्ञान, ज्ञानं थुयावल जुइमाःगु स्वाभिमान
अले भ्मी सकलें भिंगु लँय् लाय्मा भगवान ।
मनमनय् तया यायेमते कुकर्म, कुबुद्धि, ईखया पान
थन छक मनुष्य जुयाः जन्म कयाः, जीवन भ्मीगु मूल्यवान ।





विपस्सनाया परिचय

✍ **प्रो. मीना बनिया तुलाधर**
'परियत्ति सद्धम्म कोविद'

भगवान् बुद्धं संसार दुःखं मुक्त जुयावनेगु छपु हे जक लँपु धकाः घोषणा यानातःगु "यदिदं चत्तारो सतिपट्ठाना" यागु परिचयात्मक खँ थन न्ह्यब्वये त्यना। व प्यंगु सतिपट्ठान कायानुपस्सना, वेदनानुपस्सना, चित्तानुपस्सना, धम्मानुपस्सना खः। छगू हे शब्दं धायेमाल धाःसा विपस्सना धायेगु खः।

कायानुपस्सना

कायानुपस्सना : थगु शरीर स्वयाः ध्यान च्वनेगुयात कायानुपस्सना ध्यान धाइ।

१. **कायानुपस्सना आनापानपब्बं** :

आनापानासति : ध्यान यायेबले न्हापां आश्वास प्रश्वासं शुरु यायेमाः। हरेक पटक श्वास दुकायेबले व श्वास पित छोयेबले स्मृतिपूर्वक होश यायेगु। श्वास ल्हायेबले साधारणकथं श्वास ल्हायेगु ज्वीमा। ध्यान च्वनेबले भूत, भविष्य लुंमकाः मखु वर्तमान समयलय् जुयाच्वंगु श्वासलय् मन तयेगु खः। समथं ध्यानं मन शान्त व आनन्द जुइकाः समाधि थ्यंकी। विपश्यना भावना मन आनन्द, शान्त यायेत जक मखु, क्लेश मदयेकाः निवार्ण वनेगु लँपु खः। खुगू चरित्र मध्ये वितक्क व मोह चरित्रपिन्त तसकं लोगु ध्यान आनापानासति ध्यान खः।

आनापाना सति ध्यान च्वनेबले :

१. **सो सतोव अस्ससति, सो सतोव पस्ससति** : ध्यान योगीं स्मृतिपूर्वक श्वास दुकाइ स्मृतिपूर्वक श्वास तोती ।

२. **दीघं वा अस्ससन्तो, दीघं अस्ससामीति पजानाति, दीघं वा पस्ससन्तो, दीघं पस्ससामीति पजानाति** : ताहाकः श्वास दुकायेबले ताहाकः श्वास दुकया च्वना, ताहाकः श्वास पिकया च्वनेबले ताहाकः श्वास पिकया च्वना धकाः सीकेगु ।

३. **रस्सं वा अस्ससन्तो, रस्सं अस्ससामीति पजानाति, रस्सं पस्ससन्तो, रस्सं पस्ससामीति पजानाति** : चिहाकः श्वास दुकायेबले चिहाकः श्वास दुकया च्वना । चिहाकः श्वास पिकया च्वनेबले चिहाकः श्वास पिकया च्वना धकाः सीका च्वनेगु ।

४. **सब्बकायपटिसंवेदी अस्ससिस्सामीति सिक्खति, सब्बकायपटिसंवेदी पस्ससिस्सामीति सिक्खति** : शरीरप्रति संवेदनशील जुयाः श्वास दुकायेगु व श्वास तोता च्वना धकाः सीकेगु ।

५. **पस्सम्भयं कायसङ्खारं अस्सासिस्सामीति सिक्खति, पसम्भयं कायसङ्खारं पस्ससिस्सामीति सिक्खति** : शरीरयागु निम्ति शान्त याना श्वास तोता च्वना, शरीर शान्तया निम्ति श्वास दुकया च्वना धकाः सीकेगु । थुकथं शरीरय् श्वास दुहांवंगु, पिहांवंगुलिइ स्वयाः श्वास दुहांवंगु उत्पति स्वभाव विनाश स्वभावयात थुइकाः तृष्णाय् टाँसे मजुसे लोके राग, द्वेष, मोहयात ग्रहण मयासे च्वनेगु हे कायानुपस्सी, आनापानापब्बं खः ।

२. **कायानुपस्सना इरियापथपब्बं** :

न्यासि वनेगु, दनेगु, फ्यतुइगु, ग्वनेगु इरियापथ खः ।

योगी न्यासी वनेबले न्यासी वनाच्वना धकाः सीकेगु, दना च्वनासा दनाच्वना धकाः सीकेगु, फ्यतुना च्वनासा फ्यतुनाच्वना धकाः सीकेगु । ग्वना च्वनासा ग्वनाच्वना धका सीकेगु, स्मृतिपूर्वक स्वयेगु, शरीर दुने नं पिनेनं स्वयेगु, उत्पति जुइगु विनाश जुइगु थुइका, ज्ञान वृद्धि जुइकाः, स्मृतिपूर्वक तृष्णायात हटेयानाः लोके राग, द्वेष, मोहपाखें बचेजुयाः च्वनेगु इरियापथ ध्यान खः ।

३. कायानुपस्सना सम्पजानपब्बं :

भीगु जीवने सुथंनिसें बहनी तकयागु क्रियायात ध्यान तयेगु सम्पजान खः। योगी **अभिक्कन्ते पटिक्कन्ते सम्पजानकारी होति** : ह्योने वनेबले, लिहां वनेबले सम्प्रजन्य सहित स्मृतिपूर्वक वनी; **आलोकिते विलोकिते** : उखेथुखे स्वयेबले; **समिञ्जिते पसारिते** : ल्हाः तुति चकंकिबले; **सङ्घाटिपत्तचीवरधारणे**: वस्त्र पुनेबले; असिते, पीते, खायिते, सायिते : नयेबले, त्वनेबले, न्त्ययेबले; स्वाद कायेबले; **उच्चारपस्सावकम्मे** : दिशा पिशाब यायेबले; **गते, ठिते, निसिन्ने, सुत्ते, जागरिते, भासिते** : वनेबले, दनेबले, फ्यतुइबले, द्यनेबले, खँ ल्हायेबले; **तुण्हीभावे सम्पजानकारी होति** : सुंक च्वनेबले स्मृतिपूर्वक, सम्प्रज्ञानपूर्वक थुइकाः सीकाः च्वनेमाः।

क्वय् च्वंगुयात

१. **साठक सम्पजन्य** : अर्थ व अनर्थ सीकाः

२. **सप्पाय** : योग्य व अयोग्य सीकाः

३. **गोचर** : ४० प्रकारयागु कर्मस्थान कथं योग्यगुकथं ध्यान च्वनाः थुइका यंकेगु हे चतु सम्प्रजन्य खः।

४. कायानुपस्सना पतिकूलमनसिकारपब्बं :

योगीं छ्यनेच्वंगु सँनिसें कयाः पाली तकं, थुगु शरीरयात हे दुगयेक भाविता यायेगुयात प्रतिकूल मनसिकार भावना धाइ। थुगु शरीरय् दयाच्वंगु वस्तुत ३२ ब्व दु। उकी मध्ये पृथ्वी धातु कडा स्वभाव २० वटा दु।

१. केसा (सँ)
२. लोमा (चिमिसँ)
३. नखा (लुसि)
४. दन्ता (वा)
५. मंस (ला)
६. नहारु (हिनू व सँय्प्वाँय्)
७. अट्ठि (क्वँ)
८. अट्ठिमिज्जं (स्यो)
९. वक्कं (जलस्यं)
१०. हदयं (नुगःचु)
११. यकनं (स्यें)
१२. किलोमकं (पिली)
१३. पिहकं (अःपी)
१४. पप्फासं (स्वँ)
१५. अन्तं (तःपुगु आतापुति)
१६. उदरीयं (प्वाः)
१७. करीसं (मल)
१८. मत्थलुङ्ग (न्त्यपु)
१९. तचो (छ्यंगु)
२०. अन्तगुणं (चिपुगु आतापुति)

आपोधातु - (धी चिनेगु, पाँय् चिनेगु) तरल पदार्थ १२ गू दु ।

१. पितं (पित्त)	७. अस्सु (ख्वबि)
२. सेम्हं (खै)	८. वस्सा (दाः)
३. पुब्बो (घाः यागु न्हि)	९. खेलो (ई)
४. लोहित (हि)	१०. सिघाणीक (न्हि)
५. सेदो (चःति)	११. लसिक (लाः)
६. मेदो (चिकं कना वइगु चिल्लो)	१२. मुत्तं (पिसाब)

थथे थःगु शरीरय् दुगु ३२ अङ्गयात अशुभ धकाः भाविता याइगुयात प्रतिकूल मनसिकार धाइगु खः । ३२ वटा अङ्गयात त्रिलक्षण अनित्य, दुक्ख, अनात्मकथं स्वयेगु, योनिसोमनसिकारकथं स्वयेगु हे प्रतिकूल मनसिकार भावना खः ।

५. कायानुपस्सना धातुमनसिकारपब्बं :

थःगु शरीर सत्व मखुगु धातु स्वभावकथं भाविता यायेगु धातु मनसिकार ध्यान खः ।

१. **पृथ्वी धातु** : कडा स्वभाव २० वटा दु प्रतिकूल मनसिकारय् च्वये धुन ।

२. **आपो धातु** : तरल स्वभाव, धी चिनेगु स्वभाव १२ वटा दु । प्रतिकूल मनसिकार च्वय् धुन ।

३. **तेजो धातु** : पुना च्वन, ख्वाउँया च्वन धका सीकेगु ४ गू प्रकारया दु ।

क) सन्तापन तेजो : तापं डाह ज्वीगु ।
ख) जिरण तेजो : तापं शरिर जीर्ण ज्वीगु ।
ग) परीपाचक तेजो : आहार पचे याइगु ।
घ) परीदहन तेजो : शोक, पीडा, डाह ज्वीगु ।

थुपिं प्यंगू स्वभावयात सीके फुगु स्वभाव परमार्थ तेजो धातु खः ।

४. **वायो धातु** : चलन ज्वीगु स्वभाव ।

क) उद्धंगमं वायो : च्वय् थाहाँ वइगु वायु ।
ख) अधोगम वायो : क्वय् क्वाहाँ वइगु वायु ।
ग) कुच्छिथ वायो : प्वाथय् दुने च्वंगु वायु ।
घ) कोट्ठासय् वायो : आतापति दुने च्वंगु वायु ।

ङ) अङ्गमनुसरी वायो : शरीर भरी वना च्वनीगु वायु ।

च) अस्सासपस्सास वायो : श्वास दुकायेगु पिकायेगु वायु ।

थुकथं प्यंगू महाभुतबारे थुइका कायेगु । प्यंगू महाभुत अनुसार रूपधातु विभाजन यायेगु, शरीरयात जि धका मकासे, सत्व पुद्गलकथं मकासे प्यंगू धातु समुह जक दुगु खः धकाः भाविता यायेगु हे कायानुपस्सना धातु मनसिकार भावना खः ।

६. कायानुपस्सना नवसिवथिकपब्बं :

मृत शरीरयात ९ वटा विभाजन याना स्वयेगु भावना खः । थुगु ध्यान याकनं रागयात मदयेका छ्वइ ।

१. पहिलागु नवसिवथिक ध्यान

शम्शानय् वाँछोया तःगु लाश सिनाः छन्हु पुला वने धुंकुगु, सिनाः निन्हु दुगु लाश, अथे हे सिना स्वन्हु दुगु लाश ।

क. उद्धमातक : सीम्ह कन्हेखुन्हु फुले जुया वइगु ।

ख. विनीलक : सिना निन्हु दुखुन्हु मृत शरीर वँचुसे च्वनीगु ।

ग. विपुब्बक : मृत शरीरं न्हि दाया न्हि सुलुसुलु वया च्वनीगु ।

जिगु थ्व रूप नं अथेहे थुगु लाश थें हे फुले जुया वइगु, वँचुसे च्वना वनीगु, शरीर न्हि दाया वइगु जुयाच्वन धकाः मृत शरीरनाप तुलना यानाः अनित्य, दुक्ख, अनात्माकथं खंकेत भाविता यायेगु नवसिवथिक न्हापांगु ब्ब जुल । अथे हे पिने च्वंपिं, थःत योपिं लुमंकाः इमिगु शरीर नं थथे हे जुया वनीगु खः धकाः, अनित्य, दुक्ख, अनात्मा लुमंकाः भाविता यायेगु नवसिवथिक न्हापांगु पब्ब खः ।

२. निगूगु नवसिवथिक ध्यान

क. विच्छिदक : मृत शरीर टुक्रा जुया वनीगु

ख. विक्खायितक : मृत शरीरयात पशु, पंक्षि नयाच्वंगु अवस्था

३. स्वंगूगु नवसिवथिक ध्यान

क. अठिक संखलिक : शरीर छेंगु न पंम्हुया वलकि क्वें खने दया वइ ।

ख. समंस लोहित : हि फुक्कं, ला फुक्कं सुकु चिना वइ ।

ग. नहारु सम्बन्ध : नशा जक सम्बन्ध तया वइ ।

४. प्यंगूगु नवसिवथिक ध्यान

क. अट्ठि संखलिक : क्वें स्पष्ट रुपं खने दया वइ ।

ख. निम्मसं लोहित : ला हि फुक्कं ध्वगीना वनी ।

ग. मक्खितं : हि तसकं नवया वइ ।

घ. नहारु सम्बन्ध : नशा जक बाँकी दइ ।

५. न्यागूगु नवसिवथिक ध्यान

क. अत्थि सङ्खलिक : क्वें जक बाँकि दइगु ।

ख. अपगत मंस लोहित : मृत देह ला ध्वगीना हाकुसे च्वनीगु ।

ग. नहारु सम्बन्ध : नशा सम्बन्ध जुयाच्वनी ।

६. खुगूगु नवसिवथिक ध्यान

क. अट्ठिकानि अपगत सम्बन्धानि : क्वें छुटे जुयावनी ।

ख. दिसा विदिसासु मिक्खितानि : क्वें उखेलाः थुखेलाः मदयेक छरे जुया वनीगु ।

गथे **अञ्ञेन हत्थट्ठिकं** : ल्हाया क्वें छरे जुल ।

अञ्ञेन पादट्ठिकं : तुति क्वें छरे जुल ।

अञ्ञेन जंङ्घट्ठिक : त्वा क्वें टुक्रा जुया अलग्ग जुल ।

अञ्ञेन उरट्ठिक : खम्पायागु ला नं अलग्ग जुल ।

अञ्ञेन पिट्ठिट्ठिक : जनुफाः अलग्ग जुल ।

अञ्ञेन कढट्ठिक : तुति क्वें नं अलग्ग जुल ।

अञ्ञेन गीवट्ठिक : गःपःया क्वें नं अलग्ग जुल ।

अञ्ञेन दन्तट्ठिक : वा या क्वें नं अलग्ग जुल ।

अञ्ञेन सीसकटाहं : खप्पर नं अलग्ग जुल ।

७. न्हेगूगु नवसिवथिक ध्यान

क. अट्ठिकानि सेतान : झीगु क्वें छरे जूगु दिन बिते जुया वःलिसे तुयुगु वर्ण जक बाँकी दइ ।

ख. संखवण्णु पनियाव : शंखवर्ण थें यागु क्वें अवस्था ।

८. च्यागूगु नवसिवथिक ध्यान

क. अट्ठिकानि : नच्चुसेच्वंगु क्वें अभ्क टुक्रा जुयावनी ।

ख. पुञ्जकितानि : नच्चुसे च्वने धुंकाः समय बिते जूलिसे हाकनं मुना वनीगु अवस्था ।

ग. तेरो वस्सिकानि : यक्व वर्ष लिपा क्वें थें मजू ।

९. गुंगूगु नवसिवथिक ध्यान

क. अत्थिकानिपुतीनि : टुक्रा टुक्रा जुगु क्वें चा नाप ध्वगीना वनीगु ।

ख. चुण्णक जातानि : क्वें नं धूथें जुयाः खरानी जुयाः मदया वनी ।

अज्भतं वा काये कायेनुपस्सी विहरति ।

बहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति ।

थुकथं थः मृत ज्वी धुंकाः थःगु शरीर थथे जूवनीगु धकाः थुइकेगु खः । फुक्क मदुपिं मां, अजि, तःमांपिनिगु शरीर नं अथे जुवनीगु धकाः थुइकेगु खः । थुकथं स्मरण यानावन धाःसा वैराग चित्त उत्पति जुइ । वैराग चित्त उत्पति यायेत शरीरया यथा स्वभाव खंकेमा । शरीरया यथा स्वभाव मखंगुलिं शरीरप्रति आशक्ति दइ । शरीरया यथा स्वभाव मखंगुलिं बांलाक लं फिनाः, तिसां तीकाः शरीरप्रति आशक्ति जुयाच्वनी । मृत देहयात स्वयाः भावना यायेगु हे नवसिवथिक भावना खः ।

वेदनानुपस्सना

वेदनायात अनुपस्सना यायेगुयात हे वेदनानुपस्सना ध्यान धाइ । शरीरय् जुइगु अनुभवयात स्वयेगु, खंकेगु, थुइकेगु, बुझे याना यंकेगु, अनुपस्सना याना यंकेगु हे वेदनानुपस्सना ध्यान खः । वेदना धइगु अनुभव खः अनुभूति खः । वेदना धइगु आरम्मणय् दइगु रसयात अनुभव यायेगु खः । आरम्मणया कारणं शरीरं वेदना चाइ । गथे कि भीसं आनापानसति यानाच्वना । श्वास दुकायेगु पिकायेगु आरम्मणयात स्वयाच्वना । व आनापान ध्यान जुल । श्वास ख्वाउंगु दुहां वःगु, क्वाःगु पिहां वःगु चाःगु, बाह्य आरम्मणपाखे ख्वाउंगु, क्वाःगु चाःगु हे वेदना जुल ।

वेदनाया स्वभाव :

अध्यात्मिक आयतन (अज्भतिक) - चक्खु, सोत, घान, जिह्वा, काय, मन
बाह्य आयतन - रूप, शब्द, गन्ध, रस, स्पर्श, धर्म

बाह्य आरम्मणयात भीगु मिखा, न्हाय्पं, न्हाय्, म्हुतु, शरीरं कया चित्तं अनुभव यातकि वेदना अनुभव जुइ। वेदनाया स्वभाव सुख, दुक्ख, उपेक्खा खः। प्रिय, बांलाःगु, योगु, ज्यूगु जूसा सुख वेदना जुइ। अप्रिय, बांमलागु, मयोगु, मभिंगु, मज्यूगु जूसा दुक्ख वेदना जुइ। प्रिय नं मखुगु, अप्रिय नं मखुगु, बांलागु नं मखुगु, बांमलागु नं मखुगु, ज्यूगु नं मखु, मज्यू नं मखुयात उपेक्खा वेदना धाइ। उपेक्खा वेदना सुक्ष्म जूगुलिं थुइकेत, अनुभव यायेत ध्यान भावना यायेमाः। शब्दय् नं आरम्मण स्वंगू तरिकां जुइ। वथेंतुं गन्धं, रस, स्पर्श आरम्मण स्वंगू तरीकां जुइ।

आध्यात्मिक आयतन (अज्भतिक) व बाह्य आयतनया सम्बन्धं विञ्ञाण उत्पन्न जुइ।

चक्खुया स्वभाव स्वयेगु रूप + विञाण सम्बन्ध जुलकि चक्खुविञ्ञाण
सोतया स्वभाव न्यनेगु शब्द + विञाण सम्बन्ध जुलकि सोतविञ्ञाण
घाणया स्वभाव नतुनेगु गन्ध + विञाण सम्बन्ध जुलकि घाणविञ्ञाण
जिह्वाया स्वभाव स्वाद कायेगु रस + विञाण सम्बन्ध जुलकि जिह्वाविञ्ञाण
कायया स्वभाव थीगु स्पर्श + विञाण सम्बन्ध जुलकि कायविञ्ञाण
मनया स्वभाव काइगु धर्म + विञाण सम्बन्ध जुलकि मनोविञ्ञाण
चक्खु + रूप जक वलधाःसा छुं नं अनुभव जुइमखु। विञ्ञाण मदयेकं छुं नं अनुभव जुइमखु। विञ्ञाण वलकि तिनि अनुभव जुइ।

वेदनाया प्रकार :

वेदनायात सुत्र अनुसारं ३ प्रकारं ब्वथला तःगु दु।

१. सुख वेदना २. दुक्ख वेदना ३. अदुक्ख-असुख वेदना

महासतिपट्ठानकथं (ध्यान कथं) वेदना ९ प्रकारं ब्वथला तःगु दु।
१. सुख वेदना २. दुक्ख वेदना ३. अदुक्ख-असुख वेदना
४.सामिस सुख वेदना ५. सामिस दुक्ख वेदना ६. सामिस अदुक्ख-असुख वेदना
७. निरामिस सुख वेदना ८. निरामिस दुक्ख वेदना ९. निरामिस अदुक्ख-असुख वेदना

१. **सुख वेदना** : पञ्च इन्द्रियपाखें वःगु सुखयात सुख वेदना धाइ। मिखा, न्हाय्पं, न्हाय्, म्हुतु शरीरपाखें बाह्य आरम्मणं बाँलागु, भिंगु, योगु, शुभ, ज्यूगुयात अनुभव जुल धाःसा सुख वेदना जुल। गथेकि मिखां बांलाःगु स्वयेदत, न्हाय्पनं बांलाःगु न्यनेदत, योगु नये दत, योपिंनाप च्वने दत धाःसा सुख वेदना जुल।

२. **दुक्ख वेदना** : दुक्ख निगू तरीकां जुइ। कायिक वा मानसिककथं सम्वेदना जुइ। स्याना वःगु, पुना वःगु, हिइसे च्वना वःगु फुक्कं कायिक दुक्ख वेदना जुल। मानसिक दुक्ख वेदना अतीत, वर्तमान, भविष्यया कारणं जुइ। अतीतय् ल्वापु जूगु, थःत ब्वःब्यूगु, निन्दा याःगु लुमना वलकि मानसिक पीडा, दुक्ख जुइ।

३. **अदुक्ख-असुख वेदना** : वेदनाया हिसाबं अदुक्ख असुख वेदना धइगु उपेक्खा वेदना खः। सुख न मदु, दुक्ख नं मदु धाःगु मखु।कायिक तथा मानसिककथं मन हलुका, प्रीति अनुभूति, आनन्द ज्वीगु स्वभाब खः। थ्व काचाक्क अनुभूति ज्वीमखु। यक्व ध्यान च्वनीपिंत ज्वीगु अनुभव खः।

४. **सामिस सुख वेदना** : थःम्ह इच्छा यानागु तिसा, वसः, छें, बुँ आदि चीज बीज आदि थःत दइगुया कारणं लय्ताइगु सामिस सुख खः। पञ्चकामपाखें सम्बधितगु सुखः सामिस सुखः खः। थुकियात गेहस्सति सुख नं धाइ।

५. **सामिस दुक्ख वेदना** : पञ्चकामय् भुले जुया वइगु दुक्ख सामिस दुक्ख वेदना खः। बाँलागु तिसा, वसः, छें, बुँ आदि दयेके मास्ति वः। तर पुरा मज्वीगुयात सामिस दुक्ख वेदना धाइ। थुकियात गेहस्सति दोमनस्स नं धाइ। प्रमादी व्यक्तियात वइगु सामिस दुक्ख वेदना खः।

६. **सामिस अदुक्ख-असुख वेदना** : प्रिय नं मजूगु, अप्रिय, अमनाप नं मजुगु मध्यस्थ अनुभव जूगुयात सामिस अदुक्ख असुख वेदना धाइ। ध्यानया मार्फत मध्यस्थ भाव दत। तर उकी हे भुले जुयाच्वनेगु स्वभावयात सामिस अदुक्ख-असुख वेदना धाइ। सामिस राग व तृष्णा मिश्रित जुयाच्वंगु तृष्णा वेदना खः। थुकियात गेहस्सिस उपेक्खा नं धाइ।

७. **निरामिस सुख वेदना** : काम गुणनाप सम्बन्ध मदुगु सुख खः। उकीयात नेक्खम्मस्सित सोमनस्स धाइ। ध्यान च्वनीम्ह व्यक्ति, विपस्सनाधुर व्यक्तिं अनुभव याइगु निरामिस सुख खः। थज्याःपिं व्यक्तिपिसं उदय व्यय ज्ञान, आरम्मण नित्य मखु परिवर्तन जुया वनीगु खः थुइका च्वनीगु खः।

८. **निरामिस दुक्ख वेदना** : नकतिनि भावना अभ्यास याइपिं योगीपिन्त समाधि ज्ञान वृद्धि मजुइगु बखतय् जितः ध्यान छुं हे प्राप्त मजू धकाः निराश जुइयो, नुगः मछिनेयो । उकियात निरामिस दुक्ख धाइ । नेक्खमस्सित दोमनस्स नं धाइ । उपदेश न्यनेत, भावना अभ्यास यायेत, प्रव्रजित जीवन हनेत अवसर मदु, पञ्चकाम तापाना धर्मकर्म याये मास्ती वः । तर बाधा वया याये मखं । अज्याःगु अवस्थाय् वइगु निरामिस दुक्ख वेदना खः ।

९. **निरामिस अदुक्ख-असुख वेदना** : अकुशलपाखें मुक्त जुगु स्वभाव, उदय-व्यय ज्ञान सम्प्रयुक्त जूगु अवस्था, खुगू आरम्मणय् उपेक्षा भाव जूगु स्वभाव, विपस्सना सहित मध्यस्थ भाव जुइगु स्वभावयात निरामिस अदुक्ख-असुख वेदना धाइ ।

थुकथं ९ वटा वेदना सुख, दुक्ख, अदुक्ख-असुख वेदना, सामिस, निरामिस सुख, दुक्ख, अदुक्ख-असुख वेदना अनभूति याना च्वनेबले थःत छु अनुभव जुयाच्वंगु खः उकियात अनुभव, अनुभूति याना च्वनेगु, सीका च्वनेगु खः ।

वेदनायात बांलाक मथुल धाःसा वेदना पच्चयो तण्हा जूवनी । संसार चक्र चाहिलेगु जूवनी । विभिन्न संवेदना सुख, दुक्ख, अदुक्ख-असुख वेदनायात प्रतिक्रिया यातकि न्हूगु कर्म बने जुइ । आरम्मणयात प्रतिक्रिया यातकि न्हूगु कर्म बने जुइ । न्हूगु कर्मया कारणं विपाक बने जुइ । विपाकया कारणं पुनर्जन्म (भव) जुइ, जन्म जुलकि जाति, जरा-मरण, शोक, परिदेव, दुक्ख, दोमनस्स, उपायास नं जुइ । थुकथं संसारचक्र बने ज्वी ।

वेदनायात यथा स्वभाव गथे खः अथे थुल धाःसा वेदना पच्चयो पञ्ञा जूवनि । संसारं मुक्त ज्वीगु लँ थ्वहे खः । आरम्मण प्रिय-अप्रिय दयाच्वनी । झीसं आरम्मणयात प्रतिक्रिया यायेसातं योगु जुल धाःसा राग, आशक्ति, लोभय् टाँसे जुइ । मयोगु वयेसातं द्वेष वइ । यो धाःसां मजिल मयो धाःसां मजिल । तटस्थ भाव याये माल । खुगू इन्द्रिय मिखा, न्हाय्, न्हाय्पं, म्हुतु, शरीर, मन दुसां मदुम्हथें जुइ माल । दिट्ठे दिट्ठमतं, सुते सुतमत्तं याये फयेके माल । थुकियात वेदनानुपस्सना धाइ । विपस्सना ध्यानं थ्व भावना याये फयेकेमाः ।

चित्तानुपस्सना

चित्तयात अनुपस्सना यायेगु हे चित्तानुपस्सना भावना खः । भीगु चित्त सन्ततिइ कुशल, अकुशल गज्यागु चित्त वइच्वन धकाः चायेका च्वनेगु हे चित्तानुपस्सना भावना खः । चित्तया निर्मल स्वच्छ स्वभाव खः । चित्तय् विभिन्न चेतसिक धर्मत मिले जुयाः चित्त कुशल, अकुशल जुइगु खः । चित्त व चेतसिक नापं उत्पन्न जुइ, नापं हे निरुद्ध जुइ, चित्तं छु आलम्बन काइ चेतसिकं नं व हे आलम्बन काइ, चित उत्पन्न जुइगु वस्तुलय् हे चेतसिक आश्रय निश्रय याना उत्पन्न जुइ । चित्त नापनापं वइगु बांलाःगु, बांमलाःगु चेतसिक धर्मयात होशपूर्वक चायेका च्वनेत वीर्य बल्लाकेमाः । वीर्य बल्लाकाः थःगु चित्तय् गज्यागु चित्त वइच्वन धका चायेका च्वनेगु हे चित्तानुपस्सना धाइ ।

संक्षिप्तं चित्त ८९ वटा दु । ध्यानकथं विस्तृत याना यंकल धाःसा चित्त १२१ दु ।

स्मृतिप्रस्थान अनुसारं चित्तयात१६ प्रकारं विभाजन याना तःगु दु, गुगु थुकथं दु :

१. सराग चित्त : राग युक्तगु चित्त
२. वितराग चित्त : राग रहित चित्त
३. सदोष चित्त : दोष युक्तगु चित्त
४. वितदोष चित्त : दोष रहित चित्त
५. समोह चित्त : मोह युक्तगु चित्त
६. वीतमोह चित्त : मोह रहति चित्त
७. संक्षिप्त चित्त : अल्सि जुयाच्वंगु चित्त
८. विक्षिप्त चित्त : चञ्चलगु चित्त
९. महग्गत चित्त : रूपावचर चित्त, अरूपावचर चित्त (ब्रम्हलोकयागु चित्त) ध्यान चित्त
१०. अमहग्गत्त चित्त : कामावचर चित्त
११. सउत्तर चित्त : एकदम बांलाःगु चित्त
१२ अनुत्तर चित्त : लोकं मुक्त ज्वीगु चित्त
१३. समाहित चित्त : उपचार, अर्पणा समाधि चित्त
१४. असमाहित चित : समाधि युक्त मजूगु चित्त
१५. विमुक्त चित्त : विपस्सना ध्यान चित्त
१६. अविमुक्त चित्त : मुक्त मजूगु चित्त

साधकं रागं युक्तगु चित्त वयाच्वनसा रागं युक्तगु चित्त वयाच्वन धकाः सीकेगु, अथेहे १६ प्रकारया चित्तयात थःगु चित्त सन्ताने गज्यागु चित्त वयाच्वन धकाः चायेका च्वनेगु खः ।

च्वय् च्वया तयागु विधि अनुसारं थःगु चित्तय् बिचाः यानाः सीकेगु चित्त स्वभाव मात्र धकाः भाविता याना खंका च्वनीगु जुयाच्वन । मेपिनिगु चित्तय् नं बिचाः यानाः सीकेगु चित्त स्वभाव मात्र धका भाविता यानाः खंका च्वनीगु जुयाच्वन । बिचाः यानाः सीकेगु चित्तय् उत्पति कारण धर्म व उत्पति स्वभावयात भाविता यानाः खंका नं च्वनीगु जुयाच्वन । अथेहे बिचाः यानाः सीकेगु चित्तय् विनाश जुइगु कारण धर्म व विनाश स्वभावयात भाविता याना खंका च्वनीगु जुयाच्वन । उकथं चायेका सियाः खना च्वंम्ह साधकयात तृष्णा तापाना च्वंम्ह धाइ । उम्ह व्यक्तिं लोकय् रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार व विज्ञानयात जि, जिगु सम्पत्ति धकाः तृष्णा आसक्त जुइ मखुत । थुकथं थःगु चित्त सन्ताने वयाच्वंगु विभिन्न चित्तयात थुइका च्वनेगु, सीका च्वनेगु हे चितानुपस्सना खः

धम्मानुपस्सना

धर्मय् अनुपस्सना यायेगु हे धम्मानुपस्सना खः। भगवान् बुद्धं धम्मानुपस्सनायात न्यागू पर्व विभाजन याना देशना यानाबिज्याःगु खः । व थुकथं दु ।

धर्मयात यथा स्वभावं खंकेगु हे धम्मानुपस्सना खः ।

१. **नीवरण पर्व**

२. **स्कन्ध पर्व**

३. **आयतन पर्व**

४. **बोध्यंग पर्व**

५. **प्यंगू आर्यसत्य पर्व**

नीवरण पर्व :

न्यागू नीवरण दु । उकियात पञ्चनीवरण धाइ ।

१. **कामच्छन्द नीवरण** - पंचकामय् भुले जुइगु
२. **व्यापाद नीवरण** - रीस, क्रोध, द्वेष
३. **थिनमिद्ध नीवरण** - अल्सी जुइगु
४. **उद्धच्च कुकुच्च नीवरण** - मन चंचलपन, पश्चाताप
५. **विचिकिच्छा नीवरण** - बुद्ध ,धर्म, संघप्रति शंका उपशंका जुइगु

१. कामच्छन्द नीवरण

कामच्छन्द नीवरण (पंचकामे भुले जुइगु । रूप, शब्द, गन्ध, स्पर्श भुलय् ज्वीगु ।) जि, जिगु धइगु ज्वनेगु स्वभाव वस्तु काम खः ।

२. व्यापाद नीवरण

- थम्हं गुगु आरम्मण कयागु अनाप, मयोगु खःसा, चित्त बुभ्के मजूगु जुलकि व्यापाद उत्पन्न ज्वी । मयोगु मिखा स्वयेमाल, न्हाय्पनं न्यनेमाल धाःसा व्यापाद उत्पन्न जुइ । व्यापाद धइगु क्रोध, रीस, द्वेष खः ।

- व्यापादया स्वभाव कर्पिन्त चित्त दुखय् यायेगु खः । व्यापाद, द्वेष, क्रोध वयेसात वचन, शरीरपाखें प्रतिक्रिया याइ ।

द्वेष गथे उत्पन्न जुइगु ?

- थःगु सम्बधं द्वेष उत्पन्न जुइ भूत, भविष्य, वर्तमानकथं
- थः योपिं सम्बन्धं द्वेष उत्पन्न जुइ भूत, भविष्य, वर्तमानकथं
- थःत मयोपिं सम्बधं द्वेष उत्पन्न जुइ भूत, भविष्य, वर्तमानकथं

द्वेषयात गथे यानाः निरोध यायेगु ?

- सहयाये सयेकि कमजोरी जुया मखु, ज्ञानं थुइका सहयाये फयेकि ।
- क्षमा बीगु ।
- मैत्री भावना च्वने सयेकी । बारम्बार मैत्री निमित्तयात आरम्मण याये सयेकी ।
- कर्मया फलयात बांलाक थुइकाः यंके फयेकी ।
- प्रज्ञा सहित होश तया च्वनीगु ।

- कल्याण मित्रपिं दयेकेगु, कल्याण मित्रपिं धइपिं मां-बौपिं,गुरुपिं खः ।
- थःगु सन्ततिइ बाह्य आरम्मण यानाः थज्यागु दोष दुला मदुला धका स्वयेगु हे धम्मानुपस्सना खः ।

३. थिनमिद्ध नीवरण

- अल्सिपन (शरीर व मनय् अल्सि ज्वीगु । कुसल कर्म ज्याय् अल्सि जुइगु ।
- धर्मोपदेश न्यना च्वनेबलय्, ध्यान च्वनेबलय् अल्सि जुइगु ।
- ज्वलहं स्वभाव जुइगु ।

पुण्य कर्म यायेत अल्सि जुइगु स्वभाव हे थिनमिद्ध खः । थिनमिद्ध क्लेश पूर्ण रुपं निरोध व शान्त जुइगु अरहत् मार्ग खः ।

४. उद्धच्च कुक्कुच्च नीवरण

- उद्धच्च कुक्कुच्च नीवरण चित सन्तति दयाच्वंग तसकं बल्लाःगु अकुशल चेतना ख ।
- शुद्धगु चितयात आकुल व्याकुल स्वभाव, विक्षिप्त याइगु स्वभाव हे उद्धच्च कुकुच्च खः ।
- उद्धच्च कुक्कुच्च चेतसिक खः ।
- उद्धच्च (मने ज्वीगु चञ्चलता स्वभाव)
- कुक्कुच्च (थम्हं यानागु गल्ती, मभिंगु ज्या, पाप कर्म याये लात, धाये मज्यूगु धाये लात धकाः लुमंकाः पश्चाताप ज्वीगु)
- मनयात शुद्ध यायेत बाधा याइम्ह न्याम्ह शत्रु दु । उकी मध्ये प्यम्हम खः उद्धच्च कुक्कुच्च ।
- अरहत् मार्गं उद्धच्च व अनागामी मार्ग कुक्कुच्च क्लेश निरोघ याइ ।

योगीपिं छगू आरम्मणय् एकाग्गता जुयाच्वने माःगु खः । पिनें वइगु बाह्य नाना आरम्मणय् चित्त वनीबलय् चित्त चञ्चल जुइ । एक सेकेण्ड भित्रय् भ्रीगु चित्त विभिन्न आरम्मणय् वनी । चञ्चल चित्तयात सुतमय ज्ञानं एकाग्गता तये फइमखु । योग्यगु क्रियाकलाप कुसल कर्म खः । यायेमाःगु कुसल कर्म याये मखनाः वर्तमान अवस्थाय् पश्चाताप जुइ । अयोग्यगु ज्या, अकुसल ज्या याये लात धकाः बारबार लुमंकाः पश्चाताप जुइ । पश्चातापया कारणं डिप्रेशन नं जुइयो ।

- इन्द्रिययात संवर याये सयेकि । काय, वाक, मनयात संवर याये सयेकि ।
- पापयात त्याग याये सयेकि । कमी कमजोरीयात उन्नति याये सयकि । सुना बांलाक कर्तव्य पुरा याइ, पश्चाताप जुइमखु ।
- उद्धच्च कुक्कुच्च हटे यायेत मन शुद्ध यायेमाः ।
- धर्म विनय पालना याये सयेकि । शीलयात क्वातुक पालना यात धाःसा कुक्कुच्च मदया वनी ।
- सत्पुरुषपिं, कल्याणमित्रपिं पासापिं दयेकि ।

  क) प्रज्ञा दुपिं, सःस्यूपिं पासापिं दयेकि ।

  ख) थः समानपिं पासापिं दयेकि ।

  ग) च्वय्यागु निगू किसिमयापिं मदुसा याकचा च्वनेगु हे वेश खः ।

५. विचिकिच्छा नीवरण

विचिकिच्छा धइगु शंका उपशंका जुइगु खः । शंका उपशंका यानाः विश्वास मन्तकि ज्या स्यनी, सफलतापूर्वक ज्या यायेत विश्वास माः । छुं नं छुं ज्या नियमित यायेत विचिकिच्छा मदय्केमाः । बुद्धं धया बिज्याःगु दु गबले तक्क विचिकिच्छा दइ, अबले तक्क धर्मे न्ह्याःवने फइमखु । विचिकिच्छां दान, शील, भावना वृद्धि यायेत बाधा याई ।

विचिकिच्छा निगू तरीकां जुइ ।

१. थःगु विषय शंका उपशंका ज्वी । थम्हं थःगुबारे शंका उपशंका जुइगु ।

२. बुद्ध, धर्म, संघ, आर्यसंघ, त्रिशिक्षा बारे (शील, समाधि, प्रज्ञा) बारे, न्हापायागु जन्मबारे, परलोकबारे, प्रतीत्य समुत्पादबारे शंका उपशंका जुइगु ।

थज्याःगु विचिकिच्छां यानाः उद्धच्च कुक्कुच्च, थिनमिद्ध आदि दया वइ । वीर्ययात विनाश विचिकिच्छां याइ । विचिकिच्छा हटे यायेफत धाःसा श्रोतापति थ्यनी । श्रोतापति जुल धाःसा अपाय गति जन्म ज्वी माली मखु ।

स्कन्ध पर्व

पञ्चस्कन्ध : न्यागू उपादान स्कन्ध धइगु रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार, विज्ञान खः । रूप धइगु भौतिक शरीर खः, थ्व रूपस्कन्ध खः । वेदना, संज्ञा, संस्कार, विज्ञान थ्व प्यंगू मन अन्तर्गत खः, थुपिं नाम खः । नाम प्यंगू व रूप छगू न्यागू स्कन्ध जूगुलिं पञ्चस्कन्ध धाइ । थ्व नाम रूप धर्म यथार्थ स्वभावयात स्कन्ध पर्व धम्मानुपस्सना धाइ ।

१. रूप उपादान स्कन्ध
२. वेदना उपादान स्कन्ध
३. संज्ञा उपादान स्कन्ध
४. संस्कार उपादान स्कन्ध
५. विज्ञान उपादान स्कन्ध

१. **रूप स्कन्ध** : रूप स्कन्ध धइगु पृथ्वी, आपो, तेजो, वायो, वर्ण, गन्ध, रस, ओज खः । थ्व च्यागू शुद्धाष्टक, अष्टकलाप हे रूप समूह खः । रूपस्कन्ध धइगु ठेल गाडी थें खः । ठेल गाडी थः हे वनीमखु । ठेल गाडी उखे थुखे वनेत द्वहं माः । रूप स्कन्ध थः हे उखे थुखे वनी मखु । उकियात उखे थुखे यंकीम्ह चित्त, चेतना खः ।

२. **वेदना स्कन्ध** : भित्रि आयतन मिखा, न्हाय्, न्हाय्पं, म्हुतु, शरीर व बाह्य आयतन रूप, शब्द, गन्ध, रस, स्पर्शनाप सम्बन्ध जुइवं सुख, दुख, उपेक्खा अनुभव जुइ । उकियात वेदना धाइ । साधारणकथं वेदना धयागु स्याइगु स्वभावयात जक धाइ । गथेकि दुःख वेदना, दोमनस्स वेदना खः । तर बुद्धधर्मय् वेदना स्कन्ध सुख नं खः । सुखः वेदना, सोमनस्स वेदना सुखः खः । अथे हे उपेक्खा वेदना धका मध्यस्थयात कया तःगु दु । थुकथं महासतिपट्ठान सुत्रय् सुख वेदना, सोमनस्स वेदना, दुक्ख वेदना, दोमनस्स वेदना, उपेक्खा वेदना धकाः कया तःगु दु ।

३. **संज्ञा स्कन्ध** : मिखा, न्हाय्, न्हाय्पं, म्हुतु, शरीर, मन पाखे रूप, शब्द, गन्ध, रस, आदि नाप र्स्पश जुइबले विभिन्न वस्तुया आकार प्रकार, रंग, वजन आदि म्हसिया वइ । थुपिं उत्पन्न सोचाई, चिन्तनयात संज्ञा धाइ ।

४. **संस्कार स्कन्ध** : चेतना सहित विभिन्न ज्यायात संस्कार स्कन्ध धाइ । चेतनानाप सम्बन्ध दुगु लोभ द्वेष, मोह, मान, दृष्टि, इर्ष्या, श्रद्धा, प्रज्ञा, मैत्री, करुणा आदि धर्म फुक्कं संस्कार स्कन्ध खः । भ्रीसं भौतिक सम्पतिकथं, परिवारकथं, कायिक, मानसिक, वाचिककथं संस्कार मुंकाच्वनी । थ्व फुक्क जम्मा यानागु, जि, जिगु सम्पति धकाः च्वंगु हे सत्कायदृष्टि, मिथ्यादृष्टि खः । संस्कार मुंका च्वंतले भव संसार चाहिला च्वनी ।

५. **विञ्ञाण स्कन्ध** : विञ्ञाण धइगु चित्त खः । विञ्ञाण छगू खः । चेतसिकं यानाः चित्त विभिन्न प्रकारय् विभाजन जुइ । चित्त ८९ वटा दु । ध्यानकथं काल धाःसा चित्त १२१ गू दु ।

आयतन पर्व

आयतन धइगु इन्द्रिय च्वनेगु थाय् खः । मिखा, न्हाय्, न्हाय्पं, म्हुतु, शरीर, मन भित्री आयतन खः । थुपिं शरीरनाप संलग्न जुइ । रूप, शब्द, गन्ध, रस, स्पर्श, धर्म बाह्य आयतन खः । बाह्य आरम्मणयात भ्कीगु मिखा, न्हाय्, न्हाय्पं, म्हुतु कयाः चित्तं अनुभवयात कि सुख, दुःख, उपेक्खा अनुभव जुइ । उकियात वेदना धाइ । थुकथं भित्री आयतन व बाह्य आयतन मिखा व रूप आधारय् विज्ञान दतकि १० प्रकार संयोजन अनुभव जुइ । १० प्रकार संयोजन थुकथं खः ।

क) सत्कायदृष्टि	: अहंभाव
ख) विचिकिच्छा	: बुद्ध, धर्म, संघप्रति शंका
ग) शीलव्रत परामर्श	: व्रत आचरणं जक भवचक्रपाखें मुक्त ज्वी धयागु भ्रम
घ) कामराग	: कामतृष्णा भुले ज्वीगु इच्छा
ङ) प्रटिघ	: मेपिन्त दुःख बीगु इच्छा
च) रूपराग	: रूप भुवनय् जन्म ज्वीगु इच्छा
छ) अरूपराग	: अरूप भुवनय् जन्म ज्वीगु इच्छा
ज) मान	: घमण्ड
झ) उद्धच्च	: चित्त चञ्चलता
ञ) अविद्या	: अज्ञानता

योगीं ६ गू आध्यात्मिक आयतन व बाह्य आयतनयात स्वभाव धर्म खः धकाः भाविता यायेगुयात आयतनपर्व धम्मानुपस्सना धाइ ।

बोध्यंग पर्व

बोध्यंगया अर्थ बोध ज्वीगु अंग अथवा बोधि अंग खः । उदय व्यय ज्ञानं निसेंकयाः विपश्यना ज्ञान प्राप्त ज्वीगु समय तक्क अवस्थायात बोध्यंग धाइ । विपश्यना ध्यान च्वनेबले बोधि अंगं यक्व गुहालि याइ । बोधिअंग ७ वटा दु ।

१. **सति सम्बोध्यंग** : होश तयेगु, स्मृति ध्याननाप सम्बन्धं वइच्वंगु होश । गथे कि आनापाना ध्यान च्वनेबलय् श्वास आश्वास प्रश्वासयात होश तया च्वनेगु खः ।

२. **धर्मविचय सम्बोध्यंग** : श्वासयात होश ततं ज्ञानयात प्रकट यायेगुहे धम्मविचय खः। थःगु ज्ञानं श्वासयात विमर्शन यायेगु खः। श्वास विभिन्न दु गथेकि ख्वाउँगु, क्वाःगु, ताहाकःगु, चिहाकःगु श्वासयात कयाः विमर्शन यायेगु खः। ध्यानया अनुभव यक्व दतकि श्वासया थज्यागु विभिन्नता चाया वइ।

३. **वीर्य सम्बोध्यंग** : वीर्य मदयेकं छुं हे ज्या जुइमखु। अधिष्ठान पुरा यायेत वीर्य माः। ध्यान यायेत नियम कवातुक्क पालन यायेमाः। अले जक ध्यान बाँलाक च्वने फइ। थुकियात साथ बीम्ह वीर्य खः।

४. **प्रीति सम्बोध्यंग** : प्रीति धइगु मानसिक सन्तुष्टि, मानसिक आहार खः। मन प्रसन्न, प्रफ्फुलित, हर्ष, उमंग ज्वीगु स्वभाव खः। प्रीति उत्पन्न जुया च्वनीबलय् मनूपिसं आहार मकासे न्हेन्हु तक्क ध्यान च्वनेफु। १६ ब्रम्हलोक मध्ये आभस्सरा ब्रम्हलोके प्रीतियात आहार कया देवतापिं च्वनीगु खः।

५. **प्रश्रब्धि सम्बोध्यंग** : हलुकापन स्वभाव, आनन्द ज्वीगु स्वभाव खः। ध्यानयात प्रश्रब्धि मदयेक मगाः।

६. **समाधि सम्बोध्यंग** : थःगु मने दुगु राग, द्वेष, मोहयात क्वसिकेगु। गथे कि गिलासय् दुगु फोहर लःयात पलख मसंकुसे तया तल धाःसा लिपा व लः सफा जुइ। ध्यानं आरम्मणयात एक्कगता जुलकि समाधि जुइ। समाधि जुलकि गिलासयागु लः सफा जू थें झीगु मने दुगु राग, द्वेष, मोह क्वसिना मन यच्चुसे च्वनी।

७. **उपेक्खा सम्बोध्यंग** : तत्रमज्झता, समता यायेगु स्वभाव। बाह्य आरम्मणयात समता भाव याये मफुत धाःसा मन आकुल व्याकुल जुइ। समाधि जूगु चित्त आकुल व्याकुल जुइ। उकीं ध्यान च्वनेबले दिट्ठे दिट्ठमतं (खनासा खना मात्र) सुत्ते सुत्तेमतं (न्यनासां न्यना मात्र) याये फयेकेमाः। न्ह्यागु ध्यान यायेत नं सप्त बोज्झङ्ग मदयेक मगाः।

प्यंगू आर्यसत्य पर्व

सम्यक् सम्बुद्धया मूल उपदेशकथं प्यंगू आर्यसत्ययात कना बिज्याःगु दु।

१. **दुःख सत्य** : दुःख

२. **दुःख समुदय सत्य** : दुःखया कारण

३. **दुःख निरोध सत्य** : दुःखया अन्त
४. **दुःख निरोधगामिनी प्रतिपदा मार्ग सत्य** : दुःख अन्त यायेगु मार्ग

१. **दुःख सत्य** : जन्म ज्वीगु, बुढा ज्वीगु, रोगी ज्वीगु, सीमाःगु, मयोपिंनाप च्वनेमाःगु, योपिंनाप बायेमालीगु दुःख, मनं इच्छा यानागु पुरे मज्वीगु दुःख, संक्षिप्त पंचस्कन्ध धयागु हे दुःख ।

२. **दुःख समुदय सत्य** : दुःखया कारण । प्रतीत्य समुत्पाद अनुसार दुःखया मूल कारण तृष्णा खः ।

३. **दुःख निरोध सत्य** : दुःख अन्त याये ज्यू धकाः थुइके फइगुहे दुःख निरोध सत्य खः । दुःखया कारण तृष्णायात निर्मूल यातकि दुःख निर्मूल ज्वी अले निर्वाण प्राप्त ज्वी ।

४. **दुःख निरोधगामिनि प्रतिपदा मार्ग सत्य** : थ्व दुःख निरोध मार्ग खः । **अत्तकिलमथानु योग** - शरीरयात यक्व दुःख पीडा बिया संसारं तरे जुइ धकाः विश्वास यायेगु । **कामसुखलिकानु योग** - शरीरयात यक्व सुख आराम तयेगु यानाः संसार दुःखं तरे जुइ धकाः विश्वास यायेगु । थ्व निगू योग अर्थात् मार्गयात तोताः मध्यम मार्ग हे आर्य अष्टांङ्गिक मार्ग खः।

आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग ८ वटा दु । थुकियात शील, समाधि, प्रज्ञाकथं स्वंगूकथं ब्वथला तःगु दु ।

१. **सम्यक दृष्टि**	: कर्म व कर्म फलया ठीक धारणा	प्रज्ञा
२. **सम्यक संकल्प**	: ठीक संकल्प	
३. **सम्यक वचन**	: ठीक वचन	शील
४. **सम्यक कर्मान्त**	: ठीक कर्म	
५. **सम्यक जीवन**	: ठीक जीविकोपार्जन	
६. **सम्यक व्यायाम**	: ठीक प्रयत्न	समाधि
७. **सम्यक स्मृति**	: ठीक स्मृति	
८. **सम्यक समाधि**	: ठीक एकाग्रता	

गुरु ओसो म्हसिका

✍ नलिनी कमल तुलाधर राजकर्णिकार

ओसो छम्ह तसकं प्रसिद्धम्ह बुद्धपुरुष खः । ओसोया अर्थ (Ocean) सागरय् विलिन जुइगु खः । वय्कःया जन्म मां सरस्वती व बा बाबुलपाखें सन् 1931 Dec. 11 स छगू मध्यम परिवारय् मध्य प्रदेशया कुचावडा धैगु थासे जन्म जुल । गृहस्थ नां चन्द्रमोहन जेठ (ओसो)या बाल्यकाल अप्वधैथे अजिनाप बितय् याना बिज्याःगु धकाः कना तःगु जुयाच्वन ।

ओसो जन्म जूबले ज्योतिषं न्ह्ययय्दँ जक म्वाइ धकाः जातः हे च्वयामतःगु जुयाच्वन । तर न्ह्ययय्दँ लिपा भविष्यवाणी याःम्ह ज्योतिष ओसोयात नापलात धकाः कना बिज्याःगु दु (दयाच्वन) ।

ओसोया जन्म : न्हापा भारतया भचा बुइकेत थःछैं वनेगु चलन दु । गथेकि सिद्धार्थ कुमार जन्म जुइन्ह्यो नं महामायादेवी थःछैं वनाच्वंबलय् लँय् व्यथा जुयाः लुम्बिनी बनस सिद्धार्थ कुमार जन्म जुया बिज्याःगु खः । अथे ओसोया मां मचा बुइकेत थःछैं किजानाप वनाच्वंगु खुसी बाः तसकं वयाच्वंगु जुयाच्वन खुसी तरेयायेत डुङ्गा च्वना वनेमाःगु जुयाच्वन । डुङ्गा चलय् याइम्ह माझि व मिजंम्ह सु नाता परेजू धकाः न्यन । ओशोया मां नं जिम्हि किजा धकाः धया बिज्यात । माझिं धाल "अथे खःसा पाजु भिंचाया नाता जूगुलिं डुङ्गाय् सवार याके मखु ।" अले अन मन्दिरय् च्वना च्वंम्ह पुजारी माझियात धया बिज्यात "थ्व प्वाथय् च्वंम्ह मचा चानचनुम्ह मखु, लिपा थ्व मचा संसार यक्को मनूतय्त तरय् याइतिनि छं छाय् ग्यायेमाःगु धाल । अले माझि खुसि तरय् याना यंकल ।

लिपा हानं थःछैं च्वना च्वंबले खुसि बाः वया कोठा लः दुहाँ वल अले ओशोया मांया प्वाथय् तक लः वयाः लः घटे जुयावन धकाः ओशोया मांनं कना बिज्याःगु खः । ओशोया थ्व जन्म सिके न्हापा तिब्बतय् जन्म जूगु जुयाच्वन । अनं लामा जुयाः नीछन्हु तक ध्यान प्रतिज्ञा याना च्वंबलय् भिंच्यान्हु दुखुनु छम्हसिनं लिउने वया छुरी सुया स्याना बिल । ७५० वर्ष लिपा ओशो जन्म जूबले स्वन्हु तक छुं नं मनं, ख्व नं मख्वः, न्हि नं मन्त्यू छाय् धाःसा नीछन्हुयागु अधिष्ठान बाँकी दुगुलिं थथे जूगु धका ओशों कना बिज्यानातःगु दु । थ्व खँ वय्कःयागु किताब "Glimpses a Golden Children" य् दु ।

वय्कः ज्ञान प्राप्त जुइधुंकाः नं कलेज B.A. in Philosophy, D.N Jain College पाखें पास याना बिज्यागु खः । अनंलि University of Sagar पाखें M.A., Distinction नं पास याना बिज्यात । अनहे कलेज वय्कः Lecturer नं जुया बिज्यात । वय्कःया स्वभाव धाःसा क्रान्तिकारीम्ह खः । तर्क वितर्क वाद-विवाद याये तसकं न्ह्याः । वय्कःया सोच फरक किसिमयागु जुयाः कलेजय् ताःकालतक ज्या मयाः ।

अनः लिपा सन् १९६०-१९६६ तकं भारतय् थाय् थासं तीर्थयात्रा बिज्यात । देशय् थाय् थासय् चाःहिला ध्यान शिविर प्रवचन बिया बिज्यात । वय्कलं ध्यानं यक्को विधि स्यना बिज्याःगु दु । वय्कःया छगू प्रवचनय् ११२ वटा ध्यानया विधिया बारे कना बिज्याःगु “विज्ञा भैरव तन्त्र प्रवचन” खः ।

२६ सेप्टेम्वर, १९७० य् वय्कः “भगवान श्री रजनीश” धकाः प्रसिद्ध जुल । थःथम्हं भगवान धाल धकाः तःधंगु विवाद जुल । ओशों धया बिज्यातकि हरेक मनूया मन भगवान दु । सन् १९७१ य् वय्कः बम्बय् स्वन्हुतक्क च्वना बिज्यात । अनंलि सन् १९७४ य् वय्कःलं पुना कुरगाउँ पार्कय् OSHO International Resort धकाः ध्यान आश्रम स्थापना याना बिज्यात । वय्कलं न्हि न्हि सुथे छक बहनी छक धर्म देशना याना बिज्याइ । बहनीया प्रोग्रामय् सन्यास बिइगु, शक्तियात ध्यान याका बिज्याइ । सन् १९७८ जिपिं पहिला पुना वनाबले अनया प्रोग्राम सेट थथे खः -

6 am to 7 am - सक्रिय ध्यान (Dynamia Meditation)
8 am to 10 am - धर्म देशना
11 am to 12 noon - विपश्यना, आदि ध्यान

12 noon to 2 pm - आराम, न्ह्यान्ह्यापिनि ओशोयागु प्रवचन जुइ ।
3 pm to 4 pm - नादर ब्राम्ह ध्यान
5 pm to 6 pm - कुण्डलिनी ध्यान
7 pm to 8 pm - ओशो दर्शन संन्यास बिया बिज्याइ

संन्यास बिया बिज्याइबलय् मिजंपिं जूसा न्ह्योने "स्वामी" तइ, मिसापिं जूसा मां धका नांया न्ह्योने तया बिज्याइ । वय्कःयागु संन्यास तसकं अःपुक न्हूगु तरिकायागु खः । संन्यास कायेधुंकाः नं परिवारय् च्वनाः, ज्या यानाः ध्यबा कमाये यानाः परिवारयात पालन पोषण यायेज्यू । वय्कःया अनुसार संन्यासी जुयाः धकाः छेँ त्वतेमाः धइगु मदु । परिवारय् च्वनाः ध्यान भावना यानाः मैत्रीपूर्वक जीवन न्ह्याकायंकेगु खः । वय्कःया मुख्य उद्देश्य खः ध्यान व मैत्री यायेमाः । लिपा जिपिं सन् १९८८ य् वनाबले बहनी 7 pm to 8 pm तक्क धर्म देशना याना बिज्याइ । जिपिं वनाबले "मेरा हे जोगी मेरा" धइगु प्रवचन जुयाच्वंगु खः । थ्व प्रवचन गोरखनाथया बारे कना बिज्यानातःगु खः । गोरखनाथ धैम्ह नं छम्ह सिद्ध बुद्ध पुरुष खः । छन्हु सूत्र कनी, छन्हु प्रश्न यानाः कना बिज्याइ । वय्कलं लाखं मयाक किताब ब्वनातःगु दु । हरेक बुद्ध पुरुषपिं बारे अध्ययन यानातःगु दु । पाँच हजार नं मयाक वय्कःयागु प्रवचन दु । थ्व प्रवचन फुक्क टेपय् भरय् यानातःगु दु । आः ला थ्व फुक्कं पाँच सय भाषाय् किताबय् प्रकाशित जुइ धुंकल ।

अथे वय्कलं गौतम बुद्धया धम्मपद विषयलय् १२२ वटा धर्म देशना याना बिज्याःगु दु । अथे गौतम बुद्ध, कृष्ण, गोरखनाथ, मीरा, कबीर दास, महावीर, शिव, जैन, जेनमाष्टर, उपनिषद, योग इत्यादिबारे कना बिज्याःगु दु ।

Lecno 92 लय् वैशाली महामारी रोग जूगु अवस्थाया खँ कना बिज्यानातःगु दु । आः भिथाय् कोरोना "Covid 19" या महामारी जुयावःगु थें भगवान बुद्धया पालय् नं वैशाली महामारी जूबलेया बाखं धम्मपद कनातइ बिज्याःगु खः । सूत्र थथे खः -

"मत्ता सुखपच्चिगा पस्सं च विपुलं सुखं । चजे मत्ता सुखं धीरा सपस्स विपुल सुखं ।" अर्थ - विपुल (तःधंगु) सुखया लागि अल्प (चीधंगु) सुख लाभ यायेमाः उकिं धीर पण्डितपिसं विपुल सुख खंकाः अल्प सुख त्याग याइ ।"

थ्व सूत्रयागु प्रथम दृश्य छगू समय भगवान बुद्धया पालय् वैशालीइ दुर्भिक्ष महामारी फैलय् जुयाः मनूत खिचात सीथें सिनाच्वन । तसकं महामारी फैलय् जुयाच्वन । न्ह्यागु उपाय यासां लगय् मजुल, न्ह्यागु वासलं नं ठिक मजुल । अथे जुया वैशालीया लिच्छवी राजा भगवान शास्तायात थन बिज्याके माल धकाः मतीतया राजगृहलय् वना भगवान शास्ता वैशाली बिज्याकल । भगवान शास्ता वैशाली थ्यना बिज्यायेवं अन देशय् रोग व्याधि कम जुया वन । सिमात नं हराभरा जुयावल, वा नं वल, सिमाय् फल, स्वां नं ह्वया वल । प्रजा सकलें प्रसन्न जुल । भगवान शास्ता बिज्यायेवं चमत्कार थें जुल ।

थथे जूगु खना नापं बिज्यापिं भन्तेपिं तसकं गजब जुल । अले भन्तेपिसं तथागतयात थ्व गथे जुयाः चमत्कार जूगु धकाः भगवान शास्ता याके न्यना बिज्यात । भगवान शास्तानं थथे धया बिज्यावं थ्व खँ थौंयागु कर्मया फल मखु । पुर्वजन्मयागु कर्मफल खः धकाः कना बिज्यात ।

पूर्वकालय् गौतम बुद्ध बोधिसत्व बलय् शंख नांदुम्ह ब्राह्मण जुयाः जन्म जुया च्वंबलेयागु कर्म खः । उगु बखते पुसा पिना तइगु कारणं यानाः थौं थ्व फल प्राप्त जूगु खः । बोधिसत्व जुयाबले प्रत्येक बुद्धया चैत्ययात पूजा याःगु निष्पक्ष भावं परयागु धर्म, थःगु धर्मया चैत्य धकाः बिचाः मयासे पूजा यानागु अल्प कर्मया फल खः धकाः गौतम बुद्धं कना बिज्यात ।

भ्री मनूत धैपिं दुःख जुलकि तिनि धर्म लुमंकाः धर्म याइ । अले भ्रीत मन आनन्द जुइ । यदि भ्रीसं सुख बलय् हे धर्म, ध्यान कर्म यात धाःसा महा सुख प्राप्त जुइ । दुःख जूबले ध्यान यासां मन हे थासे तये फैमखु । उकिं भ्रीसं न्हिथं भावना यायेगु यायेमाः । मन आनन्द जूबले ध्यान यासां जक मन थासय् तयेफइ ।

ओशोया मुख्य शिक्षा धैगु ध्यान व मैत्री खः । भ्रीसं व्यवहारय् च्वने बलय् सकल नापं मैत्री व प्रेम यायेमाः ।

सन्दर्भ सफू :

१. एस धम्मो सनंतनो "धम्मपद", प्रकाशक : The Rebel Publishing House Pvt. Ltd. 50 रंगाव पार्क, पूना ।

२. 'Glimpses of Golden Childhood', प्रकाशक : The Rebel Publishing House Pvt. Ltd.

अमेरीकाया शिक्षण ख्यलय्
Mindfulness

✍ **श्रद्धा कमल तुलाधर ताम्राकार**
सिकागो, यु.एस.ए. (USA)

सुत्रमध्ये योगु सुत्र '**मंगल सुत्त**' खः ।

"बाहुसञ्च च सिप्पञ्च, विनयो च, सुसिक्खितो ।
सुभासिता च या वाचा च, एतं मङ्गल मुत्तमं ॥"

अर्थ - बहुश्रुत दयेकेगु, शिल्प-विद्या सयेकेगु, विनयय् सुशिक्षित जुइगु, सुभाषित जुइगु - थुपिं मङ्गल खः ।

जि थन अमेरीकाय् वयाः शिक्षण पेशाय् लगय् जुयागु भिंगुदँ दत । थ्व पेशाय् वनेत Early Childhood Education या शिक्षा कयाः देशया विनय अनुसार जीवन यापन यानाः सुभाषित जुयाः थ्व लजगाः न्ह्याका च्वना ।

अथेहे चतुब्रह्म विहार अथवा भीगु मनमा प्यंगू अवस्था मैत्री, करुणा, मुदिता व उपेक्षा व्यवहारिक कथं थःगु ज्याय् छ्यला वयाच्वना ।

थन अमेरीकाय् Academic Year अथवा स्कूल चाइगु महिना सेप्टेम्बर खः । न्हूगु भर्ना न्हून्हूपिं मस्त कक्षाय् दुहाँ वइगु । थ्व इलय् ३-५ तक्कया उमेरपिं मस्त २० म्हति जिगु कक्षाय् दुहाँ वइ । अथवा Pre-school धकाः नं धाइ । उगु इलय् मस्त मांपिं पाखें नकतिनी तापाक च्वनेगु कारण इपिं पहिला

तसकं ख्वयेयो सकलें ला मखु २० म्हय् भिम्ह मस्त ख्वइपिं, मांपिं नाप बाय् मफुपिं दु । थुकियात Seperation Issue नं धा । गुगुपिं मस्त तसकं ख्वइ, अले थुगु इलय् जिपिं शिक्षिकापिसं (Teacher) कसिक घय्पुना इमित म्हय् छ्ययने वास्या वास्या याना: मैत्री बीगु । शायद छम्ह मामं ब्यूगु मतिना थें ख: । स्कूलया Schedule अनुसारं इमित न्हिच्छिया स्वक: Breakfast, Lunch अले Snacks धका: नं नकेमा: । गुम्हं गुम्हं मस्त बांलाक नये मस: अले चम्चा ज्वंसा ल्हा: थरथर खा: म्हुतुइ दुछ्वये मस:पिं नं दु । अयापिं मस्तय्त म्हुतुइ खाना चुलाकाबीगु थ:गु करुणा चित्त तया: ।

अले स्कुलय् वया: इमिसं गुलिनं सयेका काइ, थ:गु नां च्वयेगु म्ये हालेगु उकियात प्रशंसा याना मुदिता चित्तं स्वयेगु । इमिसं या:गु ज्याय् प्रशंसा यायेगु तालि थायेगु पुरस्कार बीगु । थ्व हे पेशाय् तटस्थ भाव तया: फुक्क मस्त उति खना: व्यवहार यायेगु ।

गोयन्का गुरुं धइ बिज्या:थें मन शुद्ध निर्मल जुल धा:सा थ:गु जीवनय् पारस्परिक सम्बन्ध बढे यायेफइ, अले मैत्री, करुणा, मुदिता व समता थेंजा:गु सद्‌गुण वृद्धि याये फइ । उकिं याना: जीवन व्यवहार सुधार ज्वी । मन नं सन्तुलित जुयाच्वनी ।

अथेहे जिमिगु ज्या यायेगु इलय् शिक्षण पेशाय् Mindfulness छ्यला वया च्वनागु दु । थन Mindfulness या परिभाषा थथे ख: । न्ह्यागु ज्या या:सां ध्यानपूर्वक अथवा होशपूर्वक यायेगु, हथाय् मचायेगु, शान्तपूर्वक ज्या यायेगु व न्ह्यागु ज्या या:सां अथवा मस्त म्हितेगु ज्याय् नं इमित पालंपा म्हितके गु ।

जिमिगु Routine अथवा Schedule कथं Circle Time धका: १० मिनेटयागु मस्तेगु Group Meeting ज्वी । अले व इलय् सकलें मस्त चाक:लि पाँपाँ म्हितेथें वं वइगु वं वइगु ल्हा ज्वना सकलें तपागु लासाय् छचाखेरं फ्यतुइ । निम्ह शिक्षिका मध्ये मेम्ह शिक्षिकां मस्तेत निर्देशन बिया हइ । "Hands on lap, close your eyes" उलि धायेवं सकलें मस्तसें थ:गु ल्हापा मुले तया: मिखा तिसी । गबलें Teacher घण्टीया आवाज अथवा Chime या आवाज बी । शिक्षिकां "Close your eyes", "Take a

deep breath in, Take a breath out" धकाः निर्देशन बी । अथे हे २/३ मिनेटया sitting ज्वी । Open your eyes धकाः सः ब्युब्युं घण्टी थाइ । अले मस्तसें मिखा पिलिपिलि याना विस्तारं कना हइ । हानं शिक्षिकां "Stretch your arm, be like a tree" धाइ । थुकथं मस्तेत छगू किसिमं ध्यान तयाः सुथय्यागु Routine शुरु ज्वी ।

थ्व छगू न्हू वःगु प्रविधि अथवा Technique खः । उकियात "Calm Classroom" धकाः नं धाः । थौंकन्हे Pre-school निसें High-school तक्क विभिन्न Level कथं तयार याना तःगु, Curriculum खः । थुकी विभिन्न Technique कथं जिमिसं छ्यला च्वनागु Belly Breath, Happy Breath, Rainbow Breath अले Sunshine Breath खः ।

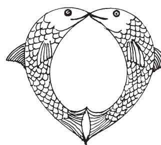
Calm Classroom Techniques यानाः मस्तेसं नं थःथम्हं Self Control यायेत यक्व तिबः दु । थुकि यानाः शिक्षिकापिंत नं साप अपुका ब्यूगु दु । गुम्हं गुम्हं मस्त छथाय् सुंक मच्वनिपिं उखेंथुखें तिंक तिंक न्हुया जूपिं अथवा छथासं मच्वनीपिं थनया भाषं धाल धाःसा Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) धकाः नं धाः । अयाःगु लक्षण दुपिं मस्तेत थ्व Calm Classroom अथेहे, Mindfulness नं यक्व ज्या अपुका ब्यूगु दु ।

Mindfulness यानाः जिमिसं अप्वः मस्त तसकं तंचाइपिं, पासापिं नाप ल्वाइपिं, दाइपिं, खेलौना लाकाकाइपिं दत धाःसा थज्याःपिं मस्तेत Aggressive धाइ । अले शिक्षिकापिसं उगु इलय् व मचायात छथाय् ल्हाः ज्वना Calm Place अथवा Quiet Place य् फ्यतुकाः बुलुं सासः ल्हाकाः Control य् हया भचायात शान्त यायेगु । अथेहे Frustration, Anxiety जूपिं मस्तेत नं Mindfulness विधिकथं "Take a deep breath in, Take a breath out" यानाः यक्व सकरात्मक लिच्वः नं वया च्वंगु दु । थुकी नं विभिन्न प्रविधि कथं Rainbow Breath, Pin Wheel Breathing धकाः दु । फय्लिंचायात ताःहाकय्क चीहाकय्क सासलय् फय् बीगु । जिमिसं छ्यलेगु थुपिं निगू खः । Rainbow Breathing धायेबले मुलपतिं थ्यानाः ल्हाः निपां च्वय् छ्वइ । Rainbow आधार यानाः सासः दुकया हानं ल्हाः निपां क्वतहयाः

सासः पित छ्वइ । Pin Wheel (फय्लिं) छगः बियाः Blow your Wind धायेगु थुकी नं ताःहाक चिहाकः सासः Blow यायेबलय् गुगु किसिमं फय्लिं चाःहिली मस्तेत उकीनं ध्यान बीका तयेगु ।

भ्चीसं स्यूकथं ३-५ वर्ष दुपिं मस्तेगु स्वभाव साप चञ्चल, पलख सुम्क मच्वनीपिं, चक्चकी, वालावाला सनीपिं, कुटीकुटी सनीपिं खः । थथे मस्तेत मसंकुसे सासः दुहां वं पिहां व अनुभव याकेगु ध्यानया छगू पाठ खः ।

ध्यानं भ्चीत जक मखु मस्तय्गु शिक्षाय् आचरणय् उलिहे उपयोग जुया च्वंगु दु । ध्यान धकाः इमित मधासे छगूकथं उपयोग व उकिया Practice याकेगु शिक्षा खः । ध्यान धयागु उलिहे न्यंकभनं माःगु जुया च्वन ।



दान धर्म विषय महत्वपूर्णगु खँ

✍ **लोचनतारा तुलाधर**

दान धयागु धर्म आचरणय् न्हापांगु त्वाथः ख । दश पारमिताय् नं दान न्हापा हे वइ । दान शील भावनाय् नं न्हापा हे वइ । दान यानाया पुण्य फल कायेत बांलाक थुइके माः । महायानिकथं क्यान्छ्वा लामाजुं 'वोन्दु' सफुतिइ कना तःगु छुं खँ थन न्ह्यब्वये त्यना । महायानि कथं पारमिता धर्म खुगू दु । दान पारमिता थन नं न्हापा हे खः ।

दान पारमिता छगुलिइ हे खुगू खुगू पारमिता नं साथय् तयाः दान धर्म यायेमाः । दान धर्म छगू दयाः शील मदुसा व दानया शोभा नं दइ मखु फल नं दइ मखु । गथेकि छम्ह मनू नं दान धर्म याना धकाः त्रिरत्न वा देवतापिनिगु पूजा याइ । थबलय् देछाइगु पूजाज्वलं पुलांगु पुलांगु नवःगु स्यंगु थःत मयःगु द्वंद्वं चीजबीज तयाः द्यः पुज्यात धाःसा थ्व त्याग यानागु दान ला जुल धायेका तर शील पारमिता छति नं मदुनि । दान लिसे शील नं माः । थःत मयःगु मभिं मभिंगु वस्तु त्याग यानाः अजागु दानय् शील पारमिता दैमखु । थजागु दानया फल गजागु जुइ धायेबलय् बुँइ वा पिना वा सइबलय् फगलि जक सइ थें जुइ । उकिं दान धर्म यायेबलय् द्यः पुज्याये बलय् दान लिसें शील नं माः ।

दान लिसें शील दयाः नं मज्यूनि । सह यायेगु क्षान्ति पारमिता मदुसा दान यानागुया पुण्य धर्म ल्यनी मखु । अष्टमी ब्रत धलं दना च्वने बलय् वा सुयातं दान बिया च्वनेबलय् सुं अजापिं अज्ञानिपिसं थःत गिजय् यात नागःतुगः यात दान काम्हस्यां नं लोभि जुयाः अनेक अनेक सामान फ्वनाच्वन, हालाच्वन

धाःसा अजागु इलय् बिचाः हे मयासे छकलं तं पिहां वयेका छम्ह छम्ह नाप जवाः सवाः याना जुल, तं पिकाना ल्वापु याना जुल धाःसा घारघुर सना तं क्यना जुल धाःसा दान काःवःपिन्त नुगलय् स्याकल धाःसा क्षान्ती पारमिता सहधर्म पुरये जुइ मखु । थम्हं द्वलंद्वः दँ तक मुंका तयागु दानादि पुण्य धर्म अहंकार व क्रोधं क्षणभरं भष्म याना बी । दान, शील व क्षान्ती पारमिता जक दया नं दान पारमिता पूमवंनि । वीर्य पारमिता मदयेकं मज्यू । गथेकि दान याये धकाः मती तया नं छुं कारणं मार वया दान यानागु पूमवंकं दिना बीमाल धाःसा मंमदया तोता छोत धाःसा व वीर्य मदुगुलिं ख । वीर्य धयागु न्ह्यागु ज्या नं पुरये याये धका निश्चय याइम्ह खः । वीर्य मगात कि कार्य सिद्ध जुइ मखु ।

आः हानं दान धर्म पूवंकेत ध्यान पारमिता नं मदुसा मज्यूनि । दान धर्म याना च्वनेबलय् मन उखेला थुखेला मदेक छोयाः याये मज्यू । ध्यान धयागु छु छु ज्या यानागु उकी उकी हे मन तयेगु खः । मनं मज्वंगु ज्या छुं नं सिद्ध जुइ मखु । उकिं दान शील क्षान्ती वीर्य लिसे ध्यान पारमिता नं माः ।

आः वइ षट्पारमिताय् प्रज्ञा पारमिताया खँ । संसारे दकसिबे तधंगु हे प्रज्ञा ज्ञान खः । संसारय् धर्म धकाः याये अःपु तर सुफल धयागु पुण्य लाये थाकु । दान छगु यानागु पुण्य लायेत गुलि थाकु धाःसा थुकी च्वय्यागु न्यागू पारमिता दुसां प्रज्ञा मदुसा अंग पुरय् मजूनि । थ्व न्यागू पारमिताया नं मूलम्ह नायः ला प्रज्ञा पारमिता हे ख । विवेक विचार याइम्ह प्रज्ञा ज्ञान हे खः । न्यागू पारमिताया मिखा हे थ्व प्रज्ञा ज्ञान खः । दान यायेगु मती तसांनिसे प्रज्ञा ज्ञान नं माः । प्रज्ञां हे न्यागू पारमितायात चलय् याइ । थुपिं दक्व पारमिताया कारणं थःत लाइगु पुण्य फल ला प्रज्ञा हे खः । प्रज्ञा ज्ञानं शून्यता लायेत हे थुलिमछि धर्म याये मागु । दान छगुलिं बुद्धपद लाये फइ मखु । छगू छगू पारमिताय् खुगू खुगू पारमिता जोरय् यायेमाः, थुगु ल्याखं खुगू खुथासं स्वीखुगू पारमिता जुल । थजागु थजागु ज्ञान मदेकं न्ह्याथे यागु पंचदान, सम्यक भोजन दान, महापरित्राण, अष्टपरिस्कार दान यासा नं तधंगु प्रज्ञा फल लाये फैमखु । उकिं दान याना जक धयाः नं मज्यूगु जुयाच्वन धका बांलाक थुइके माःगु जुयाच्वन ।



भीसं न्हिथं लुमंका च्वनेमाःगु खँ

✍ डा. रीना बनिया तुलाधर
'परियत्ति सद्धम्म कोविद'

१. बुद्धसासन धाःगु छु ?

भगवान् बुद्धं कनाबिज्याःगु अनित्य, दुःख, अनात्म खंकेगु आर्य अष्टांगिक मार्ग विद्यायात बुद्धसासन धाःगु खः । थ्व विद्या लोकय् दतलेयात बुद्धसासन दनि धाःगु खः । गबले थ्व विद्या सःम्ह छम्ह नं ल्यनी मखु, अबले थुम्ह बुद्धया सासन लोप जुल धाइ । उकिं बुद्धसासन दुबलय् मनुष्य जुइगु दुर्लभ धाःगु खः ।

लोकय् छम्ह छम्ह बुद्ध उत्पन्न जुइगु गुलि तक दुर्लभ सीकेत बुद्ध उत्पाद नियम सीके । छम्ह सम्यक सम्बुद्ध जुइत ४ गू निसें १६ गू असंख्य कल्प पारमी पुरये यायेमाः । प्रत्येक बुद्ध जुइत २ गू असंख्य कल्प पारमी पुरये यायेमाः । अग्रश्रावक जुइत १ गू असंख्य कल्प पारमी पुरये यायेमाः । महाश्रावक जुइत १ गू लाख पारमी पुरये यायेमाः । साधारण अरहत जुइत निगू किसिमयागु पारमी पुरये जूसा गाः । छगू सद्धर्म श्रवण याये दइगु पुण्य पारमी दयेमाः । मेगु योनिसोमनसिकार दयेमाः । उकिं थौं यदि भीके थ्व निगू पारमी दु धाःसा ध्यान याये अल्सी चायेमज्यू ।

बुद्धसासनय् जक श्रमण वा अरहत दइ धैगु उदाहरणकथं बुद्धकालीन बाखं न्ह्यथने :

भगवान् बुद्धया इलय् वसपोल स्वयां न्ह्यो मेमेपिं ६ म्ह धर्म गुरुत नं दु । पुरण काश्यप, मक्खली गोसाल, अजित केश कम्बल, प्रकुध कात्यायन, संजय बेलट्टपुत्र, निगण्ठनाथपुत्र । इपिं दकोसिनं थःत "जि भगवान" धाइगु

जुयाच्वन। अले व इलय् सुभद्र परिव्राजक धैम्ह छम्ह विद्वानम्ह दु। इपिं छम्हेसिगु नं धर्म उपदेशं सुभद्र परिव्राजकयात चित्त बुझये मजू। गौत्तम बुद्धयात नं वं पत्याः मयाः। जिं गुलि बुढापिं छिपे जूपिं ६ म्हेसिके न्यनां नं चित्त बुझये मजू। आः थ्व ला नकतिनि ३५ वर्ष दुम्ह नच्चाम्ह तिनि। भचा निं छिपये जुइकि, भचा निं पी धकाः च्वनाच्वंगु। वया प्रश्न न्यनेगुला इच्छा दु। सुभद्र परिव्राजकयात जि सःम्ह धकाः अभिमानं पनातःगु। गौत्तम बुद्ध परिनिर्वाण जुइन धाःबलय् तिनि हथाय् चाल। व ब्वां वयाः कुशिनगरय् थ्यंकः वल। भिक्षु आनन्दं "बुद्धयात आः दुःख बी म्वाःल"धकाः पनेत स्वल। बुद्धं "वयात वयेके ब्यु"धया बिज्यात। बुद्ध खास वयात हे पियाच्वना बिज्याःगु जिं तरे याये मानिम्हधकाः। सुभद्रया प्रश्न यको दु। वं न्यंगु प्रश्न मुख्य थ्व खः। "छःपिनिगु मार्गय् अरहतपिं श्रमण दु। मेपिनिगु मार्गय् नं दु ला कि मदु।"

बुद्धं धया बिज्यात। "अरहतपिं श्रमणपिं आर्य अष्टांगिक मार्ग दुथाय् जक दइ। उकिं थ्व हे छपु मार्ग सतिपट्ठान, आर्य अष्टांगिक मार्ग छगू।"

२. झीके दयाच्वंगु मिथ्यादृष्टि

मिथ्यादृष्टि धैगु छु, सम्मादिट्ठि या विपरित मिथ्यादृष्टि खः। झी थथे विश्वास दयाच्वनीगु फलानागु मत्योगु यातकि अलक्षिण जुइ फलानागु यातकि लक्षिण जुइ आदि। द्यो तं चालकि झीत मभिं जुइ। द्यो खुशि जुलकि भिं जुइ। मिथ्यादृष्टि जुलकि सुनां छु धाल व हे याः जुइ। गन तक धाःसा, पञ्चबलि पुजा तकं याः जुइपिं दु।

मिथ्यादृष्टि धैगु तःगुकथंया दु। गथे कि 'एकेच ईश्वर निम्माण दिट्ठि।' ईश्वरं हे सकतां याइगु धकाः विश्वास दयाच्वनीगु मिथ्यादृष्टि। अथे हे शास्वतदृष्टि धैगु आत्मा व परमात्मा नित्य शास्वत धकाः विश्वास जुयाच्वनीगु। अथे हे उच्छेददृष्टि धैगु अहेतुक, अक्रिया, नत्थिक दृष्टि खः। व धाःगु माने सी धुनेवं सिधल हानं कर्मफल नं मन्त, हानं जन्म नं मन्त, लखय्, चाय् दकों मिले जुयावनी धैगु विश्वास जुइगु।

थजाःगु मिथ्यादृष्टि मदयेकेत सम्यकदृष्टि दयेके माल। सम्यकदृष्टि न्यागू दु। कम्मसकता सम्यकदृष्टि, ध्यान सम्यकदृष्टि, विपस्सना सम्यकदृष्टि, मार्ग सम्यकदृष्टि, फल सम्यकदृष्टि। थ्व मध्ये न्हापांगु कम्मसकता सम्यकदृष्टि

धर्मश्रवण यानाः, धर्म अध्ययन यानाः प्राप्त जुइफु । कर्म व कर्मफलप्रति दृढ विश्वास जुइगु, थःम्हं यानागु भिंगु मभिंगु कर्मया फल थःम्हं हे भोग यायेमाः धकाः दृढ विश्वास जुइगुयात कम्मसकता सम्यकदृष्टि धाइ । उकिं भ्कीसं फयांफक्व समय धर्मया खँ न्यनेगु, धर्मया खँ ब्वनेगुलिइ व्यतीत याःसा बांलाइ ।

वयां च्वय्यागु सम्यकदृष्टि ध्यान सम्यकदृष्टि समथ ध्यानं प्राप्त जुइ । वयां च्वय्यागु स्वंगू विपस्सना ध्यान अभ्यासं प्राप्त जुइ ।

उकिं भ्कीत अपाय दुर्गतिइ यंके फुगु मिथ्यादृष्टि मदयेकेत भ्की न्हिथं दान, शील, भावना यानाः कुतः यायेमाः । छगू खँ थुइकेमाःगु छु धाःसा मिथ्यादृष्टि दयाच्वंक नं दान, शील पुण्यं स्वर्ग वनी । ब्रह्मलोक नं वनी । तर निर्वाण थ्यंके फइमखु ।

३. बौद्धपिसं छु यायेमाः ?

उकिं भ्की बौद्धपिसं मिथ्यादृष्टि मदयेकेत आर्यअष्टांगिक मार्गय् न्ह्याःवनेगु कुतः यायेगु । उखेंथुखें द्योयाके फ्वनेगु मखु । द्यःयाके फ्वंसा (हदं ब्यूसा वा यदि बि हे ब्यूसा) लौकिक सुख तक बी । व नं भ्कीसं न्हापा पिना तयागु दःसा, संजोग चूलाःसा, द्योयागु मैत्री आनुभावं भ्कीत प्राप्त जुइफु । भ्कीसं पिना हे तयागु मदुसा द्यवं नं बी मफु । उकी नं दान व शील पुण्य जुतले ला भ्कीत संसारय् चाःहिकी तिनि । थ्व जीवनय् प्राप्त जुयाच्वंगु सम्पत्ति दकों मसानय् सीम्ह गोतूमवंतले जक खः ।

उकिं भ्कीत माःगु लोकुत्तर सम्पत्ति खः गुगु द्योयाके फ्वनां दइगु मखु । दान, शीलया पुण्यया आधारय् ध्यानया बलं जक प्राप्त जुइगु लोकुत्तर धन खः ।

४. लौकिक धन स्वयां महत्वपूर्ण लोकुत्तर धन

भ्कीगु मनय् यको हे लोभ लालच, इच्छा आकांक्षा वयाच्वनी । छगू इच्छा पुरा जुइ भचा लिपा हानं मेगु इच्छा वइ । भ्कीत गात धैगु गबलें जुइ मखु । थ्व मनं भ्कीत अथे हे याका तइ । उकिं मनयात संयमित यायेत भ्कीसं दान, शील पुण्यया जग दयेकाः भावनारुपि पुण्य कार्य यायेमाः ।

गथेकि सिद्धार्थकुमारयात स्वयेनु । सिद्धार्थ कुमारं बोधिज्ञान लायेत थःगु सार वैभव त्याग यानाः भिक्षा फ्वनाः नयेगु याना बिज्यात, बोधिज्ञान लायेया

निंतिं । झी जुलं भौतिक सम्पत्तियागु जक ल्यू ल्यू ब्वां वनाः ध्यान हे याये मलाः । स्वसा का ! सिद्धार्थ कुमार व झी गुलि पाःगु ।

छगू उपमा बी, गनं छेँय् मिं नल धाःसा छेँ थुवाःनं न्हापां छु यायेमाल । दमकल सःते माल, मूवंगु वस्तु फयांफक्व मिं मथ्यूनिबलय् बचये यानाः हयेमाल । थ्व मि गथे जुयाः च्याःगु थें, सुनां मि तल थें धकाः चिन्तन मनन निं यानाच्वनेगु मखु । सामान बचये याये मफुगु दकों मिं भष्म जुयाः फुइ । अथे हे धयाथेंतुं झीके नं राग, द्वेष, मोह रुपि थी थी ११ गू मि च्यानाच्वंगु दु धकाः भगवान् बुद्धं 'आदिनव सुत्र'य् कनातःगु दु । थ्व च्यानाच्वंगु मिया दुने पुण्य कर्म कीमति खः । दकसिबे कीमतिगु पुण्य ध्यानकर्म खः । झीगु शरीर मिं च्यानाः खरानी मजूतले ध्यानरुपी कीमति पुण्य गुलि फु उलि सञ्चय यायेमाल ।

५. मन हे मुख्य

झीसं थःगु चित्तयात यको ब्वांवंका तये धुन । आः झीसं ध्यानयागु अभ्यास यानाः चित्तयात नियन्त्रण यायेगु पाखे कुतः यायेमाल । छाय्धाःसां चित्त वा मन हे मुख्य खः । 'चित्ते न नयति लोको' अर्थात लोकयात वा शरीरयात चित्तं हे संकाच्वंगु दु, चलये यानाच्वंगु दु । संसार दयेकूगु, संसार खडा याःगु, संसार चलये याःगु चित्तं खः । बांलाःगु दयेकीगु, बांमलाःगु दयेकीगु चित्तं खः । चित्तं हे काय, वचन कर्म याकीगु । नर्कयागु लँ नं मनय् दु, व खः क्रोध । प्रेतयागु लँ नं मनय् दु, व खः लोभ । पशुयागु लँ नं मनय् दु, व खः मोह । असुरयागु लँ नं मनय् दु, व खः अभिमान ।

नर्कय् न्हापा हे लँ चायेकातःगु मखु । अकुसल कर्मं थःथःम्हं दयेकी । नर्क दयेकातःगु सुनां मखु । थःम्हं दयेकाः वनीगु खः । लोभ, क्रोध, मोह, अभिमान मदयेकाः थनं हे थःगु नर्क बन्द यायेगु खः । मनं हे अपाय दुर्गती, देवलोक, ब्रह्मलोक, निर्वाणया लँ चायेकी । लोभ, क्रोध आदि क्लेशं झीत जन्मजन्मान्तरं स्याना वयाच्वंगु दु । कोरोना भाइरस स्वयां तसकं भयंकरम्ह भाइरस झीगु मनया क्लेश । उकिं मनयात शुद्ध यायेत ध्यान हे च्वने माःगु जुल ।

६. ध्यानयागु परिचय

- **ध्यान छु खः :**

भ्गीगु मन तसकं चञ्चल जू, स्थिर मजू । ध्यान धयागु थ्व चञ्चलगु मनयात एकाग्र यायेगु, स्थिर यायेगु अभ्यास खः । ध्यान यात धायेवं मन नियन्त्रित जुइ अले थुकिं मनयात एकाग्र याइ । ध्यानं मनय् उत्पन्न जुइगु लोभ, रिस, ईर्ष्या थेंजाःगु मयल अर्थात फोहरयात वांछोयाः मनयात शुद्ध याइ ।

- **ध्यान गथे यानाः च्वनेगु :**

ध्यान यायेगु थाय् शान्तमय जुइमाः । ध्यान च्वनेबलय् थःत गथे अःपु अथे हे मुलेपतिं थ्यानाः फेतुइमाः । जँ तप्यंक तयाः आरामपूर्वक च्वनेमाः । देपागु ल्हाःपा क्वय् तयाः जवगु ल्हाः च्वय् तयेमाः । मिखा हल्कां तिसी माः । अनं लिपा सासः दुहांवंगु व सासः पिहां वंगुलिइ ध्यान बीमाः । दुहांवःगु सासःयात दुहां वयाच्वन धकाः चायेकेगु हानं पिहांवःगु सासःयात पिहांवन धकाः चायेकेगु यायेमाः । मन थुखेउखे बिस्युंवंसा (पिहांवंसा) हानं सासलय् केन्द्रित यायेमाः । थथे पटक पटक प्रयास यायां वन धायेवं मन श्वास प्रश्वास प्रक्रियाय् एकाग्र जुयावइ । श्वास प्रश्वास प्रक्रियाय् मन एकाग्र यायेगु ध्यानयात आनापानसति ध्यान धाइ । सति धाःगु सजग जुइगु धाःगु ।

भ्गीगु मनं आपाः यानाः अतीतयागुबारे विचार यायेगु, भविष्ययागुबारे कल्पना यायेगु याना च्वनीगुलिं मन चंचल जुयाच्वनी । अतीत, भविष्य भ्गीगु ल्हाःतिइ मदु । उकिं वर्तमानययागु स्वासय् जक ध्यान बीगु खः । शुरुइ ध्यान यायेबलय् सासः दुहांवंगु पिहांवंगु जक चायेके फःसां पर्याप्त गाः ।

न्हापां सासः दुहां वं पिहां वं चायेकेगु । मन आपाः पिहांवंसा गणना समाधि अभ्यास यायेगु । छज्वः सासः दुहांवं पिहांवं जुलकि १, हानं मेगु पटकय् २ यायां १० तक यायेगु । अले हानं उकथं हे १ निसें शुरु यानाः १० तक सासः दुहां वं पिहां वं चायेकाच्वनेगु ।

वयां च्वय्यागु तरिका अनुबन्दना समाधि यायेगु । सासः दुहांवं पिहांवं जुइबलय् शुरुनिसें अन्ततकयागु अवस्था चायेकेगु । व भ्वलय् प्वाः फुलये जूगु, वा छाती फुलये जूगु तक नं चायावइ ।

वयां च्वय्‌याग‌ु तरिका फुसन समाधि । म्हतुसिया च्वय्‌ व न्हाय्‌च्वकाया क्वसंदुगु छकू थासय्‌ जक ध्यान बियाः अनथाय्‌ स्पर्श जुयाः सासः दुहांवं पिहांवं जुयाच्वंगु चायेकाच्वनेगु ।

७. ध्यान छाय्‌ यायेमाःगु ?

मनूयागु मन हे प्रमुख खः । मनूनं न्ह्यागु ज्या चाहे बांलाःगु जुइमा, चाहे बांमलाःगु जुइमा उकिया शुरु मनं हे जुइगु खः । उकिं मनयात शुद्ध तथा परिशुद्ध यायेगु अतिकं जरूरी जू । थ्व ज्या ध्यान यानाः जक सम्भव जुइ । ध्यान यात धायेवं मनया शक्ति बल्लाना वइ । गथे शरीर बल्लाकेत न्हिं निसाः स्वसाः नयेमाः, अथे हे मन बल्लाकेत ध्यान च्वनेगु आवश्यक जू । उकिं मन बल्लाकेत ध्यान यायेमाः ।

बुद्धयागु धर्म अकालिको खः । थुकिं तुरुन्त हे फाइदा क्यनी । गथे स्वास्थ्यय्‌ फाइदा जुइ, मन बल्लाइ आदि । दैनिक जीवनय्‌ Mindfulness practice यायेफइ आदि । ध्यान याःम्हेसिया स्वास्थ्य बांलाना वइ । स्मरण शक्ति बल्लाना वइ । मानसिक तनावं मुक्त जुइ । ध्यानयागु मुख्य फाइदा मनयागु अपरेशन जुयाच्वनी ध्यान यानाच्वँतले । मनयात म्हसिकेगु ज्या जुयाच्वनी । मनं हे फुकं याकाच्वनीगु खः झीत । मन हे मूलगु हा खः, भिंगु व मभिंगुया । उकिं भिंगु ज्यापाखे न्ह्याःवनेत न्हापां मन निं म्हसिके माल । मनय्‌ भिंगु वल कि मभिंगु वल धकाः चायेका च्वने माल । उकिं ध्यान यायेमाःगु खः मन म्हसिकेत ।

गुलि गुलि आनापानसति ध्यान याइ उलि उलि सजग व जागरुक जुइगु बानि दयावइ । मन शान्त व स्थीर जुयावइ । ध्यान यात धायेवं नर्भसपन मदया वनी । आत्मविश्वास बढये जुया वइ । याकनं सही निर्णय यायेगु क्षमता विकास जुयावइ । ध्यान यात धायेव मनोबल बल्लाना वइगु कारणं यानाः झीगु दकों ज्या व्यवस्थित, प्रभावकारी जुया वइ, झी सफल जुइ ।

ध्यान यायेबलय्‌ सजग जुइगु अभ्यासं यानाः झी दैनिक ज्याय्‌ नं अकुशल पापकर्मपाखें अलग जुइ फयावइ । ध्यान नियमित यात धायेवं मनय्‌ वइगु लोभ, रिस, ईर्ष्या थें जाःगु मनयागु फोहर कम जुजुं वनी मैत्री, करूणा

व मुदिता थें जाःगु मानवीय गुण विकास जुयावइ । अथेसां विपस्सना ध्यानयागु अन्तिम लक्ष्य प्रज्ञा अभिवृद्धि यानाः निर्वाण प्राप्त यायेगु खः । विपस्सना ध्यान यानाया मुख्य लक्ष्य उकिं निर्वाण प्राप्ति खः । तर लक्ष्यय् मथ्यंतले नं ध्यान यायेवं हे थुकथं अनेक फाइदा क्यने धुंकी ।

८. ध्यानय् वइगु बाधा

ध्यान च्वनेबलय् भीत यको बाधा वइ । उकियात नीवरण धर्म धाइ । गथे यानाः ध्यानय् एकाग्र जुइकेगु धाःसां नीवरण धर्मयात हटये यानाः । 'नीवरण समेतीति समतो' । कामच्छन्द, व्यापाद, थिनमिद्ध, उदच्च कुकुच्च, विचिकिच्छा थ्व न्यागूयात नीवरण धर्म धाइ । मेकथं धाःसा काम, क्रोध, डाह, इस्सा, मच्छरिय, उदच्च, कुकुच्च, थिन, मिद्ध, विचिकिच्छा वा छकोलं धाःसा लोभ, दोस, मोह । थ्व दकों क्लेश धैगु मनयात बुलुकीगु फोहर खः । नीवरण धर्मं मनयात बुलुकी । बुलुगु मनं यथार्थ शरीरयात खनी मखु । उकिं न्हापां मन यचुके माल ।

गथे लःयागु ग्लासय् धू दु अले व धू संकाच्वन धायेव ग्लासं पिने खनी मखु । Transparent जुइ मखु । ग्लासयात मसंकुसे तल धायेव तिनि धू क्वसी । अले मेखेर खने दइ ग्लासं वा Transparent जुइ । बुलुगु लखय् ख्वाः खनी मखु । अथेहे क्लेशं बुलुकातःगु मनं परमार्थ धर्म खनी मखु । परमार्थ स्वभाव मखंकं ज्ञान दइ मखु । ज्ञान मदयेकं निर्वाण दइमखु ।

ध्यान यायेबलय् छगू युद्ध थें जुयाच्वनी भीगु मनय् । भीगु थःगु सेना फौज खः : श्रद्धा, सति, वीर्य, समाधि, प्रज्ञायागु नां पञ्चबल । श्रद्धा, सति, वीर्य सिपाहि थें, समाधि सेनापति थें, प्रज्ञा जुजु थें । मेखेर शत्रु दलया नां खः, पञ्चनीवरण । थ्व पञ्चनीवरण न्याम्ह शत्रु खः । इमिगु नां छु ले, कामच्छन्द, व्यापाद, थिनमिद्ध, उदच्च, कुकुच्च, विचिकिच्छा ।

९. ध्यान याये न्ह्यो सीकेमाःगु परियत्ति ज्ञान :

ध्यान याये न्ह्यो परमार्थ धर्मयागु छुं छुं खँ सीकेगु बांलाः । प्रज्ञप्ति व परमार्थ सत्य निगू सत्य दु । प्रज्ञप्ति सत्य (Relative truth) धैगु भीसं

लायागु मिखा (मंश चक्षु) नं खनाच्वनागु थ्व सांसारिक विषयवस्तु । परमार्थ सत्य (Absolute truth) धैगु विपस्सना ध्यानं जक अनुभूति याये फइगु यथार्थ सत्य ।

विपस्सना ध्यानय् थुइकेगु परमार्थ सत्य ४ गू दु :

१. चित्त २. चेतसिक ३. रूप ४. निर्वाण

थ्व ४ गू मध्ये आःयात भीसं निर्वाणया खँ ल्हाये फइमखु । छाय्कि थ्व थुइकेत भीगु प्रज्ञा मगाःनि । मेगु बाँकि स्वंगू चित्त, चेतसिक, रूपयात मेकथं नामरूप धर्म नं धाः । चित्त व चेतसिक नामधर्म खः । रूप रूपधर्म खः । थ्व नाम व रूपयात पञ्चस्कन्ध नं धाइ । रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार, विज्ञान थ्व न्यागू यात पञ्चस्कन्ध धाइ । थ्व न्यागुली रूप छगू रूपधर्म जुल । मेगु प्यंगू वेदना, संज्ञा, संस्कार, विज्ञान नामधर्म खः ।

चित्तया स्वभावयात नामधर्म धकाः थुइके माः । वेदना, संज्ञा, संस्कार, विज्ञान प्यंगू नामधर्म खः । थ्व चित्तया स्वभाव वा नामधर्मयात थुइकेत ध्यान हे यायेमाः । न्यनाः वा ब्वनाः जक मगाः ।

रूप धैगु बने जुइगु, स्यनीगु । रूप धैगु न्हून्हूगु उत्पत्ति जुयावःगु । रूप धैगु उत्पत्ति जुयाः रूपतीति रूपं वइगु । थःगु स्वभाव तोताः न्हूगु न्हूगु स्वभावय् परिवर्तन जुइगु । क्वाःलः पूगु बुलुहुं ख्वाउँया वनी । क्वाःलः छकोलं ह्वात्त ख्वाउँइ मखु । पूगु स्वभाव क्षण क्षण बदलये जुयाः ख्वाउँगु स्वभावय् वनी । क्षण क्षणय् अनित्य जुयाच्वंगु । मचाम्ह ह्वात्त बुरा जूगु मखु । विस्तारं बुरा जुजुं वनी । क्षण क्षणय् हिलाच्वनीगु स्वभावयात रूप धाःगु । उकिं थ्व परमार्थ सत्य खः । विशेषं स्वयेगु विधि विपस्सना ध्यानं जक बल्लागु समाधिया आधारय् जक थ्व परमार्थ स्वभाव खनी । विपस्सना ध्यानय् प्राप्त जुइगु न्हापांगु तहया ज्ञान हे थ्व नामरूप परिच्छेद ज्ञान खः ।

१०. विपस्सना ध्यानय् थुइके माःगु गहन खँ :

कायविञ्ञाण : सासः दुहां वं पिहां वंगु भीगु शरीरयागु हिस्सा रूपक्खन्ध । थ्व अज्भतिक आयतन रूप, दुनेयागु आयतन वा काय आयतन । पिनेंवःगु अक्सिजन फय् बाहिर आयतन फोट्ठब्बारमण । थ्व नं रूपक्खन्ध ।

काय आयतन व फोट्ठब्बारमण टक्कर परे जूगु निगुलिं रूपक्खन्ध जुल। गुगु थ्व निगू स्पर्श जुयाःच्वन व सम्फस्स। थ्व स्पर्शयागु कारणं गुगु चाःगु नामक्खन्ध, कायविञ्ञाण। नामक्खन्धयागु सूक्ष्म तह वेदना, संज्ञा, संस्कार, विञ्ञाण।

सोतविञ्ञाण : अथे हे न्हाय्पनं ताइगु। न्हाय्पनय् शब्द वल नामं (चित्तं) ताल, सोतविञ्ञाण। छगू ताःगु चित्त वल। व मन्त हानं मेगु चित्त वइ। थुकथं हे चक्खुविञ्ञाण,घानविञ्ञाण, जिह्वाविञ्ञाण दइ।

थ्व फुकं सियाच्वनीगु हृदयवत्थुपाखें मनं खः (नामक्खन्ध)। मिखां खनीगु जक ज्या याइ। न्हाय्पनं ताइगु चित्तं ताइगु ज्या जक याइ, न्हासं नताइगु जक ज्या याइ। अथे हे मेमेगु द्वारय् नं जुइ। अभिधर्मय् किच्च धाइ। थ्वयात परमार्थं खंके फःसा तृष्णा मवंसे ज्ञान वइ।

झीसं अनित्य प्रज्ञप्ति तह नं जक खनाच्वन। परमार्थ मखंनि। गथे ल्यासेम्ह बुरि जूगु तस्वीर स्वयेबलय् प्रज्ञप्तिं अनित्य धकाः थू। प्रज्ञप्तिं न्हाचः नं खनेदु, आः नं खनेदु। व हे थें च्वं। तर परमार्थ व बनये जुइगु व स्यनाच्वनीगु जुयाच्वंगु दु। विपस्सनां व हे खंके माःगु। झीसं प्रज्ञप्ति जक खनाच्वंगुलिं बांलाःगु, योगु, बांमलाःगु, मयोगु दयाच्वनीगु। मन ताने जुइसात तृष्णा वयाः मचायेकं उपादान थ्यनाच्वनी।

उकिं नाम व रूप जक दु। जि जिगु आत्मा मदु। नाम व रूपया धारा प्रवाह न्ह्यानाच्वंगु जक खः। जि धैम्ह गनं मदु, आत्मा धैम्ह गनं मदु। थ्व परमार्थयात अनुभूति यायेगु हे विपस्सना ध्यानयागु लक्ष्य खः। गबले झीके जि जिगु या आशक्ति मदइ, अले पाप, अकुसल यायेगु नं जुइ मखु। न्ह्यानाच्वंगु खुशिइ सिथय् च्वनाः हे जिगु लः कायेमते धयाच्वंम्ह मूर्ख थें झी नं न्ह्यानाच्वंगु नाम रूप या पञ्चस्कन्धया प्रवाहयात जि जिगु धयाच्वंपिं मूर्ख खः।

भगवान् बुद्धं धया बिज्याःगु दु : 'पुथुजनो उमातको'। पृथग्जनपिं वँय् उँइ खः। भगवान् बुद्धं अथे धया बिज्यात धकाः झी नुगलय् स्याके म्वाः। न्ह्यानाच्वंगु बाग्मति, विष्णुमति किनारय् च्वनाः हे जिगु लः कायेमते धयाच्वंम्ह वँय् थें झी नं न्ह्यानाच्वंगु नाम व रूपया पञ्चस्कन्धया प्रवाहयात जि जिगु धयाच्वंपिं वँय् उँइ हे खः।

भौतिक शास्त्रं नं रुप परमार्थया अन्तिम विभाजन छगू शक्ति प्रवाह जक धाःगु दु । भगवान् बुद्धयागु ज्ञानं रुप परमार्थ जक मखु नाम परमार्थयात नं टुक्रा टुक्रा यानाः विभाजन यानाः खंका बिज्यात । व हे नाम व रुपया धारा प्रवाह गुगु अनित्य, दुःख, अनात्म लक्षणयागु खः, व परमार्थ सत्ययात अनुभूति यायेगु विपस्सना ध्यानया अन्तिम लक्ष्य खः ।

११. ध्यान यायेत प्रेरणादायी खँ :

- **सत्य धर्म दुर्लभ :**

पेतोदेशक पालिइ धयातःगु दु : 'सत्त धम्मो अति दुल्लभो' । सत्यधर्म धैगु दुर्लभ । भ्हीसं सत्य धर्म न्यनेखंगु भ्हीगु पारमि खः । जिगु ला पारमि हे मदु, जि निर्वाण थ्यने फइ हे मखु धकाः ध्यान मयायेत निहुँ दयेके मज्यू । थ्व हे जन्मय् निर्वाण लायेत निगू हेतु (कारण) दःसा गाः । (१) सत्यधर्म न्यनेगु (२) योनिसोमनसिकार अर्थात खःथें थुइकेगु । थुलि दःसा गाः सम्मादिट्ठि वयेकेत ।

- **भ्हीसं यायेमाःगु गरु कर्म :**

गरु कर्म छु खः म्हसीके माः । गरु कर्म धैगु भ्यातुगु कर्म । पापपाखे जूसा पञ्चमहापाप गरु कर्म, पुण्यपाखे जूसा लौकिकय् प्रथमं निसें पञ्चमध्यान तक ध्यानसिद्धि गरुकर्म ।

पञ्चमहापाप यायेधुंकूम्हेसित सीत्येकाः न्ह्याक्व हे द्यो नांकाःसां वयात सुगतिइ छ्वये फइमखु । देवदत्त नं पञ्चमहापाप याःगुलिं नरकय् वन । अन जेतवन विहारय् सुनानं वयात बचये याये मफु ।

अथे हे ब्रह्मलोक तक वनीगु ध्यानसिद्धि प्राप्त यायेधुंकूम्ह सीत्येकाः मभिंगु लुमनाः अपाय दुर्गती वनी धैगु मदु । बरु सिकिस्त बिरामी जुयाच्वंसा लुमंका बी मालेफु । उकिं थ्व भावना भ्हीगु भिंगु गरुकर्म खः । समथ व विपस्सना निगुलिं आचिन्नक कर्म (बानि जुइगु कर्म) यायेमाः भ्हीसं । थजाःगु गरु कर्म भ्हीसं यायेमाः ।

- **बोधिज्ञान प्राप्त यायेे अःपु मजू :**

भ्रीत याकनं हे बोधिज्ञात प्राप्त जुइ धकाः हल्कां काये मज्यू । थ्व कठिनगु तपस्या खः । तथागत सम्यकसम्बुद्धं ४ गू असंख्य व १ गू लाख कल्प तक पारमी धर्म पुरे यानाः लानाबिज्याःगु ज्ञान खः । भ्रीसं नं लः तिकि तिकि नंके थें छफुति छफुति यायां पारमीधर्म सञ्चय यायेमाः ।

कमसेकम नं थ्व हे जन्मय् चूलश्रोतापन्न जुइगु लक्ष्य जुइमाः । कम्मसकता सम्यकदृष्टि दुम्हेसित, पञ्चशील गुगुं हालतय् नं स्यंकेगु याइमखुम्हेसित, धर्म मयासे च्वने फइमखुम्हेसित चूल श्रोतापन्न धाइ ।

- **पञ्ञा नरानं रतनं :**

पञ्ञा नरानं रतनं । प्रज्ञा हे मनूयागु रत्न खः । प्रज्ञा नांगु रत्न प्राप्त यायेत भ्री मित्रपिं न्याम्ह श्रद्धा, सति, वीर्य, समाधि, प्रज्ञा बल्लाकेगु । भ्री शत्रुपिं न्याम्ह कामच्छन्द, व्यापाद, थिनमिद्ध, उदच्च-कुकुच्च, विचिकिच्छायात कमजोर यायां यंकेगु ।

नाम व रुपया धारा प्रवाह न्ह्यानाच्वंगु जक खः । जि धैम्ह गनं मदु । आत्मा धैम्ह गनं मदु । थ्व परमार्थयात अनुभूति यायेगु भ्रीगु कुतः खः । गबले भ्रीके जि जिगुयागु आशक्ति चब्बुइ अले पाप वा अकुसल नं जुइमखु, प्रज्ञारुपी रत्न भ्रीत प्राप्त जुइ ।

थथे अभ्यास यायां वन धाःसा भ्रीके चतुब्रह्म विहार धैगु मैत्री, करुणा, मुदिता, उपेक्षा थेंजाःगु गुणधर्म नं भ्रीगु नुगलय् बुलुहुँ बुलुहुँ ब्वलना वइ ।

- **दुर्लभ मनुष्य जीवन थ्व :**

बुद्धं न्हिथं पिने वनाः धर्मदेशना यानाः लिहां वयाः तुति सिला बिज्याइबलय् भिक्षु आनन्दयात धया बिज्याइ "हे आनन्द संसारय् न्यागू दुर्लभ दु । मनुष्य जुयाः जन्म जुइगु दुर्लभ, लोकय् बुद्ध उत्पन्न जुइगु दुर्लभ, बुद्धसासन ध्वदुइगु दुर्लभ, बुद्धं कंगु धर्मय् श्रद्धा उत्पन्न जुइगु दुर्लभ, प्रव्रज्या भाव दुर्लभ ।"

उकिं थ्व न्यागू मध्ये प्यंगू चूलानाच्वंगु थ्व अमूल्यगु जीवनयात सार्थक यायेत भ्रीसं दान, शील, भावना अभिवृद्धि यायेत न्हिथं मेहनत यायेमाः ।

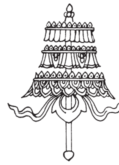
थ्व जन्म बिते जुयावनाः भ्री गन लाःवनी ठेकाना मदु । भगवान् बुद्धंला पृथग्जनपिनिगु नित्य गृह अपाय भूमि (नर्क, प्रेत, तिर्यक, असुर लोक) धया बिज्याःगु दु । थ्व मनुष्य चोलाय् भ्री पाहुना जक खः । उकिं थ्व ४ गू दुर्लभ चूलाःगु अमूल्यगु जीवनयात व्यर्थं फुके मज्यू ।

- **लुमंके बहःगु उपमा :**

भ्री दुरु देछुना का दायेके धकाः । तर लुमुक्क जक क्वाःबलय् मि लिकयाबिल धायेव व दुरु दाइमखु । मदाःतले मि बियाच्वनेमाः । वथेंतुं भ्रीसं पलख पलख जक ध्यान यानाः तोफिकाच्वन धायेव व मि लिकया ब्यूथें जुइ । उकिं नियमितं ध्यान यायेमाः । मि गाक्क बियां च्वनकि दुरु दाइथें नियमित दान, शील, भावना अभिवृद्धि यानाच्वन धायेवं छन्हुया दिनय् भ्रीत बोधिज्ञान प्राप्त जुइ ।

- **बुद्धया अन्तिम वचन :**

भगवान् बुद्धं परिनिर्वाण जुया बिज्याये त्ययेकाः अन्तिम वचन नवाना बिज्याःगु खः 'वय धम्म संखारा अप्पमादेन संखारा' अर्थात् थ्व संस्कार धर्म उदय व्यय जुइगु अनित्य स्वभावयात अप्रमादी जुयाः चायेका च्वँ । बुद्धयागु अन्तिम वचनयात आज्ञाकारी जुयाः शिरोपर धारण यानाः भ्री सदां अप्रमादी जुयाच्वने माल ।



थेरवादी परम्पराय् बुद्धपूजा व भोजनपूजा

✍ **दीना बनिया कंसाकार**
'परियत्ति सद्धम्म कोविद'

थेरवाद बौद्ध विहारय् भिक्षु भिक्षुणीपिं वथेंतुं उपासक उपासिकापिंसं नियमितरूपं बुद्धपूजा, परित्राण पाठ यायेगु पुण्य कार्य यायेगु चलन थीथी बौद्ध देशय् दुथेंतुं नेपालय् नं चलन दु । नेपालय् न्ह्यागु नं थेरवादी विहारय् बुद्धपूजा, परित्राण पाठ व धर्मदेशना नियमित ज्याभ्वःकथं हे जुयाच्वंगु खनेदु ।

थेरवादया संक्षिप्त परिचय –

भगवान बुद्धं केवल सद्धर्मया जक उपदेश बिया बिज्याःगु खः । तर बुद्धधर्मया इतिहास स्वया यंकल धाःसा विभिन्न सम्प्रदायय् (निकाय) ब्वदला वनाच्वंगु दु । आःतक सीदुगु अनुसारं १८ गू सम्प्रदायय् ब्वदला वंगु खनेदु । तर विभिन्न यान व सम्प्रदाय ब्वदला वंसां बुद्धया मौलिक दर्शन त्रिलक्षण, प्रतीत्यसमुत्पादया सिद्धान्त न्हना वनाच्वंगु मदु । शुद्धरूपं थुइकाः याइपिं जुल धाःसा न्ह्यागु यानपिसं नं थुकियात अनुशरण यानाच्वंगु दु । थन थुगु च्वसु थेरवाद परम्पराय् न्ह्यानाच्वंगु अभ्यासयात जक कुलेगु जुइ ।

थेरवाद बुद्धधर्म मूलतः पालि ग्रन्थ त्रिपिटक आधारित खः । थेरया अर्थ वरिष्ठ (जेष्ठ) खः । संस्कृतं थुकियात स्थविर धाई । परम्परागत कट्टरता बुद्धं बिया विज्याःगु धर्म गथे खः अथेहे धका मान्यता बिइपिं अतः विनय गुगुं हालतय् तोडे याय् मज्यू धैगु मान्यता बिइपिं थेरवादी खःसा समय व परिस्थिति अनुसार नियम परिवर्तन यायेज्यू धैगु मान्यता बिइपिंत महायान धकाः धाई ।

बुद्ध परिनिर्वाणया १०० वर्षलिपा कालाशोक राजाया पालय् द्वितीय सङ्गायना जुइसियां न्ह्यो वैशालीया भिक्षुपिसं १० गू भिक्षु नियमय् कडा मयायेगु स्वःगु खः । उकियात कौशाम्बिया भिक्षुपिसं विनय अनुकूल मजूगु धकाः विरोध यात व उकिया हे कारणं द्वितीय सङ्गायनाया आयोजना जूगु खः । उगु संगायनाय् नियम छ्वासुकेगु धयागु विनय सम्मत मजूगु निर्णय याःगुलिं भिक्षुसंघ निगू भागय् विभाजित जुल । नियम स्यंके मज्यू धाःपिं आपाः यानाः उमेर आपाःपिं ज्येष्ठपिं जूगुलिं थेर अर्थात् वरिष्ठ धाल । भचा भचा नियम हीके ज्यूधाःपिंत महासांघिक धाल । थुकथं थेरवाद र महासांघिक धकाः छुतये जुइवं निकाय भेद शुरू जुल । निकाय भेदया निरन्तरता क्रमशः लिपा लिपा नं जुजुं वन । सम्राट् अशोकया पालय् तक्क वःबलय् थेरवादया १२ गू व महासांघिकया ६ गू निकाय यानाः जम्मा १८ निकाय प्रादुर्भाव जुइधुंकूगु खः । थुकथं उमेर आपाःपिं वा वरिष्ठ शब्दं थेर व इमिगु विचारधारा वा वादयात थेरवाद शब्दं नां काइगु जुयावःगु खनेदु ।[१]

कालान्तरय् थेरवादीपिं बुद्ध शिक्षायात गुगुं नं किसिमं परिवर्तन व परिमार्जित मयाइपिं समूहकथं म्हसीका वयावन । धर्म सम्बन्धय् बुद्धं देशना यानाबिज्याःगु शिक्षा बाहेक उकी टीका–टिप्पणी यानाः, विश्लेषण याइगु बुद्धधर्मया मेमेगु निकाय थें आचार्यवादयात मूल्य मबीगु निकाय जुगुलिं थुकियात प्रारम्भिक बुद्धधर्म नं धायेगु यात । थुकथं बुद्धया पालंनिसें छुं नं कथं समय अनुसार परिवर्तन मयासे ४५ वर्षतक्क बुद्धं कनाबिज्याःगु उपदेशयात हे जक विशेष महत्व बीगु मूल बुद्धधर्मया रूपय् थेरवाद परिचित जुल ।

थेरवादीपिसं बुद्धदेशित त्रिलक्षण (अनित्य, दुःख व अनात्म), त्रिविध शिक्षा अर्थात् (शील, समाधि र प्रज्ञा), प्यंगू आर्यसत्य, आर्य अष्टांगिक मार्ग, हेतुफल सिद्धान्त वा प्रतित्यसमुत्पादयात मूल सिद्धान्तया रूपय् अपनय् याना च्वंगु दु । थुकिया हे आधारय् सम्यक् सम्बुद्ध, प्रत्येक बुद्ध वा अर्हत (उच्च सन्त) जुयाः अन्तिम लक्ष्य निर्वाण प्राप्त याये फइ धयागु धारणा तयातइ ।[२]

---

१ भद्ररत्न बज्राचार्य, **नेपालमा थेरवादी बौद्ध सम्प्रदाय : एक अध्ययन** (२०५८), काठमाडौं : नेपाल र एशियाली अनुसन्धान केन्द्र ।

२ मदन रत्न मानन्धर (अनु.) **बौद्ध विश्वास तृतीय भाग** (वि.सं. २०५१), काठमाडौंः धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी ।

विभिन्न परम्पराय् बुद्धपूजा विधि

बुद्धया मौलिक उपदेशयात जक कट्टर नक्सां अनुशरण याइगु थेरवादी परम्पराय् न्ह्यानावयाच्वंगु बुद्धपूजा विधियात क्वथीक अध्ययन यायेगु हे थुगु च्वसुया कुतः खः ।

बौद्ध धर्मावलम्बी जुयाच्वंपिं विभिन्न मतया अनुयायीतय्सं थःके दुगु श्रद्धा व्यक्त याना भगवान बुद्धया मूर्तिया न्ह्योने विभिन्न प्रकारं पूजा भावं भक्ति याःजुइ । महायानी परम्परा दुने लामाजुपिसं तिब्बेतियन विधि कथं पूजा याइ । नेपालय् बज्रयान माने यानाच्वंपिं गुरुजुपिंस (नेवार बुद्धिज्म) हिन्दुधर्म परम्परां प्रभावितं जुया पूजाआजा यायेगु चलन दु । नेपालय् हिन्दू धर्मया पक्षधारीपिं शासकपिसं न्हापा इतिहासय् यानावंगु थिचोमिचोया कारणं नेपाःया वज्रयानी धर्मय् हिन्दू संस्कारं प्रभावित जूगु स्वीकार्य तथ्य खः । भगवान बुद्धया मूर्ति न्ह्योने नं मेपिं देवीदेवतापिं थेंतुं स्वां, धूं, धूपाँय्, जाकि, सिन्हः, इताः, ग्वःजा, नैवद्य, सादुरु, गोबर, गबलें ला व अय्लाः नं तयाः पूजा याइ ।

थेरवादी परम्पराय् नं बुद्धया मूर्ति न्ह्योने निपा ल्हाः बिन्ति यानाः पञ्चाङ्ग, अष्टाङ्ग वन्दना याना जल, खाद्यवस्तु, फलफूल आदि तयाः पालि वाक्य वाचना याना पूजा सम्पन्न यायेगु चलन न्ह्यानाच्वंगु दु । थुगु परम्परां न्ह्याना वयाच्वंगुयात कर्मकाण्ड थें भाःमपिसें थ्व बुद्धपूजा विधियात थ्वीका यायेमाःगु आवश्यक दु ।

थेरवादी बौद्ध चलन अनुसार दकले न्हापां पञ्चशील, अष्टशील कायेगु चलन दु । शील पालन जुलकि झीपिं काय (शरीर) याइगु पापं वचे जुइ अर्थात वितिक्कम क्लेशं (हाः बलागु क्लेश, अर्थात् शारिरीक व वाचिक पाखें वइगु क्लेश) रहित जुइ । उकिं थेरवाद चलन अनुसारं छुं नं ज्याभ्वं न्ह्याकेत शील प्रार्थना यायेगु चलन दु ।

झीसं थ्वीका यंकेमाःगु खँ छु धाःसा बुद्धपूजा पालिं वाचना याइ व कर्मकाण्ड मखु । भगवान बुद्धया ९ गू गुणधर्मया बुद्धानुस्सति, ६ गू गुण धर्मया धम्मानुस्सति व संघया ९ गू गुण धर्मया संघानुस्सति खः । थ्व त्रिरत्न गुण अनुस्मरण यायेगु धैग समाधि वृद्धि यायेगु खः । मेगु भाषं धायेगु खःसा छगू विषय आरम्मणय् चित्त स्थिर यानाः एकाग्र यायेगु धैगु समथ भावना

मध्ये हे लाः । '**पञ्चनीकधम्मे समेतीति समथो**' पञ्चनीवरण धर्मयात कामछन्द (काम इच्छा), व्यापाद (द्वेष), थिनमिद्ध (मानसिक व शाारिरीक आलस्य), उद्धच्च (चंचल), कुकुच्च (पश्चाताप) व विचिकिच्छा (शंका उपशंका) शान्त यायेफैगुलिं समथ धाःगु खः । उकिं समाधिं परियुट्ठान क्लेश (मनं याइगु पाप) शान्त यायेगु छगू माध्यम खः । चित्त एकाग्रता जुइगुलिं पाप चिन्तनां तापना च्वनी ।

भ्रीसं बुद्धपूजा यायेबले थथे पालि वाचना याइ -

"पूजेमि बुद्धं कुसुमेन नेन, पुञ्ञेन मेतेन च होतु मोक्खं
पुप्फं मिलायाति यथा इदं मे, कायो तथा याति विनासभावं ।"

थ्व स्वां नं बुद्धयात पूजा यानाच्वना । थुकिया पुण्यं जित मोक्ष लायेमाः । थ्व स्वां सुकूचिना वनीथें थ्व जिगु शरीरं विनाश जुया वनीतिनि । उकिं थ्व श्लोक गथे स्वाँ भ्वःवाः जुया वनीथें थ्व जिगु शरीर नं विनाश जुया वनीतिनि धका अनित्ययात बोध याइ खः ।

"कायेन वाचा चित्तेन, पमादेन मंया कतं
अच्चयं खम मे भन्ते, भूरिपञ्ञो तथागत ।"

यदि थन मचायेक काय (शरीर), वाक (वचन) व चित्त (मनं) अकुशल जुल धाःसा धका क्षमा फ्वनेगु चलन दु । बुद्धं बिया बिज्याःगु शिक्षा भ्रीसं लुमंकेमाः पुण्यया ल्यूल्यू पुण्य वइथें पापया ल्यूल्यू पाप वइ । गुकि कुशल अकुशल कर्मफल थःथः नं भोगय् याये माली ।

"पूरेत्वा दान सीलादि, सब्बापि दसपारमि
पत्वा यथिच्छितं बोधिं, फुस्सन्तु अमतं पदं ।"

थ्व बुद्धपूजाद्वारा जिं गुलि पुण्य प्राप्त यानागु दु व व्याक्कं पुण्य अनुमोदन यानाः सकलें सत्व प्राणीयात करुणा तइ । दान शीलादी दशपारमी व्याक्क पुरे याना इच्छानुसारगु उत्तमगु बोधि प्राप्त याना अमृत निर्वाण थ्यनेमा धकाः वाचना याइगु जुल ।

"अद्धा इमाय पतिपत्तिया जाति जरा व्याधि मरणम्हा परिमुच्चिस्सामि ।"

थ्व धर्मानुकूलगु धर्माचरणद्वारा अवश्य नं जि जन्म जरा मरणं मुक्त जुइ दुम्ह जुयेमाल ।

“सतं समागमो होतु, याव निब्बान पत्तिया”

निर्वाण कामना यासें सत्पुरुषपिनिगु सत्संगत याये दयेमा धका आशिका याई ।

“इदं मे पुञ्ञं आसवक्खया वहं होतु ।
इदं मे पुञ्ञं निब्बानस्स पच्चयो होतु ।
इदं मे पुञ्ञं सब्बे सत्ता सुखिता भवन्तु ।”

थ्व जिगु पुण्यं जिं आश्रव क्षय जुयाच्वंगु निर्वाणयात धारण याये दुम्ह जुयेमा । थ्व जिगु पुण्यं निर्वाणया हेतु जुयेमा । थ्व जिगु पुण्यं सकल सत्वपिं सुखी जुयेमा ।

थुगु किसिमं भीसं बुद्धं बिया बिज्याःगु निर्वाण मथ्यंतले अप्रमादि जुयाः पालन याये फयेमा धकाः आशिका याइ । उकिं भीसं बुद्धपूजा ब्वनेबले थुइकाःचित्त एकाग्र यानाः ब्वनेमाः । अथे थुइका धर्म यायेवं धर्मय् भीगु मन क्वातुइ । पुण्य नं आपाः दइ ।

स्वाँ, धूं, धुपाँय्, खाद्यपदार्थ तयाः भीसं भगवान बुद्धया मूर्तिया बुद्धपूजा याइ । अथेंतुं थेरवादीपिसं थःगु जन्मदिं, सुं व्यक्ति म्हं मफइ बलय् भोजनपूजा छायेगु नं याना वयाच्वंगु दु । थ्व भीसं भगवान बुद्धयात श्रद्धा तया जक पूजा यानागु मखु । थ्व छगू भीगु शरीरे बने जुया च्वंगु चतुर्महाभूतया प्रतिक लुमंकेगु नं खः । “**रूप्पतीति रूप**” ख्वाउँगु, क्वाःगु आदि हेतुया कारणं पाना वनीगु हिला वनिगु स्वभावयात “**रूप**” धाइ । भगवान बुद्धया मूल दर्शन कथं परमार्थ धर्म प्यंगू चित, चेतसिक, रुप, निर्वाण मध्ये रूप छगू नं खः । रूपयात विभाजन यायेबले २८ गू दु । (१) चतुर्महाभूत - ४ (२) उपादाय रुप - २४ । चतुर्महाभूत धयागु १. पृथ्वी धातु, २. आपो धातु, ३. तेजो धातु, ४. वायो धातु प्यता खः । पृथ्वी धातु धयागु शरीरय् दैगु छाःगु स्वभाव, अथे हे आपो धातु धयागु छ्वालुगु पाँय् चिनीगु स्वभाव, तेजो धातु धयागु पूगु ख्वाउँगु स्वभाव, वायो धातु धयागु सनीगु रहे जुया च्वनीगु स्वभाव खः ।

शरीर म्हं मफइगु धैगु हे पृथ्वी, आपो, तेजो, वायु धातु समन्वय मिले मजुइगु खः । उकिं थेरवादीपिनि म्हं मफइबले भगवान बुद्धया मूर्तिया न्ह्योने भोजनपूजा छायेगु यायेगु चलन दु । जन्मदिं बले नं ग्रहदशा हिलिगुलिं

भोजनपूजा छायेगु याः । थजाःगु अभ्यासयात बुद्धशिक्षा प्रज्ञां थुइका यंके माःगु जुल । थुकथं बुद्ध, धर्म व संघया गुणया पुजा याये धुनेवं शरीरय् दयाच्वंगु पथवी धातु (छागु, नायूगु स्वभाव), आपो धातु (पाँय् चिंकिंगु स्वभाव), तेजो धातु (क्वाःगु, ख्वाउँगु स्वभाव) व वायु (रहे जुया च्वनिगु स्वभाव) प्रतिक रूपय् विभिन्न वस्तु छानाः थेरवादीपिसं पुजा याना वयाच्वंगु खः ।

आपो धातु १२ प्रकार थुकथं खः (छ्वालुगु, पाँय् चिनीगु - भ्फिंनिगः थलय् लः छायेगु) -

१. पितं (पित्त)
२. सेम्हं (खै)
३. पुब्बो (घाः यागु न्हि)
४. लोहित (हि)
५. सेदो (चःति)
६. मेदो (चिकं कना वइगु चिल्लो)
७. अस्सु (ख्वबि)
८. वस्सा (दाः)
९. खेलो (ई)
१०. सिघाणीक (न्हि)
११. लसिक (लाः)
१२. मुत्तं (पिसाब)

तेजो धातु ४ प्रकारया थथे खः (मतः प्यप्वाः छायेगु) -

१. सन्तापन तेजो (ताप जुया पुना दाह ज्वीगु)
२. जिरण तेजो (शरीरयात जीर्ण याना छोइगु)
३. परी पाचक तेजो (छिपे याना हइगु)
४. परीदहन तेजो (शोक पीडा दाह ज्वीगु)

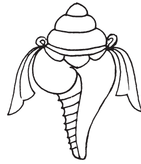
पथवी धातु २० प्रकारया थुकथं खः (बिस्कुट, फलफूल, चकलेट) -

१. केसा (सँ)
२. लोमा (चिमिसँ)
३. नखा (लुसि)
४. दन्ता (वा)
५. मंस (ला)
६. नहारु (हिनू व सँय्प्वाँय्)
७. अट्ठि (क्वेँ)
८. अट्ठिमिज्जं (स्यो)
९. वक्कं (जलस्यं)
१०. हदयं (नुगःचु)
११. यकनं (स्यें)
१२. किलामकं (पिली)
१३. पिहकं (अःपी)
१४. पप्फासं (स्वँ)
१५. अन्तं (तःपुगु आतापुति)
१६. उदरीयं (प्वाः)
१७. करीसं (मल)
१८. मत्थलुङ्गं (न्ह्यपु)
१९. तचो (छ्यंगु)
२०. अन्तगुणं (चिपुगु आतापुति)

वायो धातु ६ प्रकारया थुकथं दु (पंखा खुगू तयेगु) -

१. उद्धंगम वायो (च्वं थहाँ वइगु वायु)
२. अधोगम वायो (क्वं क्वहाँ वइगु वायु)
३. कुच्छित्थ वायो (प्वाथे च्वंगु वायु)
४. कोट्ठासय वायो (आतापती च्वंगु वायु)
५. अंग मंगानुसारी वायो (अंग प्रत्यंग वनीगु वायु)
६. अस्सस पस्सास वायो (सास ल्हाइगु वायु)

थुकथं भगवान बुद्धया मूर्ति न्ह्योने बुद्धपूजा व भोजनपूजा यायेबले नं शील, समाधि, नापंनापं भ्नीसं पालि वाक्य बांलाक थुइका यंकल धायेवं अनित्य, दुःख व अनात्म थेंजागु बुद्धशिक्षा प्रज्ञां थुइका यंके फइगु जुल। थेरवादय् नं मेमेगु परम्पराय् थें पुजाआजा कर्मकाण्ड मदुगु मखु धकाः बुद्धपूजा याइगुयात छगू कर्मकाण्ड थें भाःपी मज्यू। अथेला न्ह्यागु यानय् नं बुद्धया शिक्षा अभ्यास यायेत हे पूजाआजा याकातःगु खः। तर अभ्यास याइपिसं सहीकथं थुइका मयायेवं व मात्र कर्मकाण्डय् परिणत जूवनी। बुद्धं बिया बिज्याःगु सम्यक ज्ञानं बांलाक थुइकाः ज्या याना यंकेफत धाःसा बुद्धपूजा, भोजनपूजा आदि फुक्कं निर्वाण साक्षात्कारया हेतु जुइ। थुगु बुद्धपूजायात आदर गौरवपूर्वक पाठ यायेगुया नापं दुग्यंगु ज्ञान नं प्राप्त यायेगुया लागी भ्नी सकसिनं कुतः याये फयेकेमाः।



अष्ट लोक धर्म

✍ **उष्णीषतारा तुलाधर**
'परियत्ति सद्धम्म कोविद'

झी सामाजिक प्राणी, समाजय् च्वनेमाःपिं उकिं झीगु जीवनय् नाना प्रकारं उथल पुथल वया हे च्वनी। गबलें सुख गबलें दुःख, गबलें प्रशंसा याकाच्वने दैसा गबलें निन्दा याकाच्वने माली। सुख जूसा न्यासिचाया जुइ झी दुःख जूसा मन खिन्न याना जुइ, ख्वयाः हाला जुइ। सुनानं निन्दा याःसा अज्ञानतावश झीसं प्रतिक्रिया यानाच्वनी। तं पिकया ल्वानाः हालाः थःत नं अशान्ति मेपिन्त नं अशान्ति जुइगु ज्या यानाच्वनी। थुकिं वातारवरण अशान्त जुइगु बाहेक सुइतं कल्याण जुइमखु। थज्याःगु सुख-दुःख, निन्दा-प्रशंसापाखें चित्त कम्पित मजुइत भगवान् बुद्धं मंगलसूत्रय् अष्ट लोक धर्मया बारे कना बिज्याःगु दु, गुगु थथे दु -

"फुट्ठस्स लोकधम्मेहि, चित्तं यस्स न कम्पति।
असोकं विरजं खेमं, एतं मङ्गलङ्गमुत्तमं॥"

अर्थ : लाभ-अलाभ, यश-अयश, निन्दा-प्रशंसा, सुख-दुःखया च्यागू लोक धर्म परिचित जुयाः चित्त विचलित मयायेगु, निःशोकी जुइगु, राग, द्वेष व मोहरूपी धुलं मगयेकेगु वा रहित जुइगु निर्भयी जुइगु; थुपिं उत्तम मङ्गल खः।

बुद्ध शिक्षाकथं मङ्गल धैगु अने अनेगु त्यो, मत्यो धयातःगु अन्धविश्वासपूर्ण ज्याखं जुइगु मखु। थःगु हे काय, वाक, चित्तयात शुद्ध याये फःसा न्त्याबलें

मङ्गल जुइ । बुद्धं ३८ गू मङ्गल कना बिज्याःगु मध्ये थ्व '**फुट्ठस्स लोक धम्मेहि चित्तं यस्स न कम्पति, एतं मङ्गल मुत्तमं**' छगुलिइ थुगु च्वसु केन्द्रित जुइ त्यना । च्यागू अष्ट लोक धर्मनाप सामना यायेमालीबलय् थःगु चित्तयात विचलित मयायेगु थ्व हे मुख्य उपाय खः, मङ्गल जुइकेगु, सुख शान्ति जुइकाच्वनेगु ।

थ्व लोकय्, समाजय्, परिवारय् च्वनेमाःपिं सकसिनं लोकधर्मनाप सामना यायेमाः । बौद्ध साहित्यय् उल्लेख जूगुकथं बांलाःगु, भिंगु, सकसितं यःगु लाभ, यश, प्रशंसा व सुख प्यथी व सामना यायेमालीबले मयःगु अलाभ, अयश, निन्दा व दुःख प्यथी यानाः च्याथी लोक धर्म दु । उकिं थुकियात अष्ट लोक धर्म धकाः धयातल ।

अष्टलोक धर्म भीगु दैनिक जीवननाप घनिष्ट सम्बन्ध दयाच्वंगु दु । धात्थें मन बल्लाकेगु खःसा थुपिं च्यागू लोक धर्मनाप सम्बन्ध जुइबले चित्त कम्पित मजुइगु अथवा विचलित मजुइगु धकाः थुइके बहःजू । मन बल्लाइगु निगू किसिमं खनाच्वनागु दु । छगू पिनें खने दइगु; गथेकि ख्युंथाय् वनेबले, याकःचा च्वनेबले मग्याइगु, छुं नं किसिमया ज्या यायेत आँट दैगु । थज्याःगु गुण दुपिं मनूतेत भीसं मन बल्लापिं धयावैच्वना । मेगु दुनें मन बल्लाइगु; गथेकि सुनानं बांमलाःगु व्यवहार वा शब्द प्रयोग यासां तुरन्त तँ पिहाँ मवैगु, सुं खना ईर्ष्या मजुइगु, थः स्यान्यापिनि मृत्यु जूसां तःधंक शोक मजुइगु आदि । च्यागू लोक धर्म प्यंगू जोडिकथं थुकथं दु -

१. लाभ व अलाभ - लाभ-अलाभ जुइगु थःथःगु मेहनत, परिश्रम, ज्ञान, बुद्धिया फल खः धकाः भीसं खना वयाच्वनागु दु । बुद्ध धर्म अनुसार लाभ-अलाभया कारण थुलिजक मखसे न्हापा न्हापांनिसें संचय याना वयाच्वनागु पुण्य-पापया फल नं खः । गुम्हेस्यां धन-सम्पत्ति अपो भोग याये दयाच्वनीसा गुम्हेस्यां कम मात्राय् जक भोग याये खनाच्वनी । अपो प्राप्त जूगु धन-सम्पत्तिया सही ढंगं प्रयोग याये मसल धाःसा लिपा मदया नं वनेयः । हानं न्हापा मदुसां लिपा थःगु परिश्रम, बुद्धिं यानाः लाभ जुया वइ । गबलें व्यापारय् नोक्सानी जुयाः अलाभ नं जुइयो । उकिं लाभ जुया च्वनीबले मन च्वे च्वे मधायेगु । मेपिनि थें जिके सम्पत्ति मदु धकाः दुःख मतायेगु । लाभ जुइबले न्ह्यैपुइगु, अलाभ जुइबले म्हाइपुइगु संसारया स्वभाव खः । थुकियात सकारात्मकरूपं कयाः स्वीकार यानाः जीवनय् न्ह्यज्यांवनेमाः । न्ह्याबलें दया

हे च्वनी धयागु नं मदु अथेहे न्ह्याबलें मदेकाः च्वनेमाली धयागु नं मदु ।

२. **यश व अयश** - यश धैगु भौतिककथं मान, सम्मान, गौरव, सत्कार दैगु खः । धन-सम्पत्तिं पूर्ण जुलकि, यक्व सःस्यू जुलकि, समाजय् बांलाःगु ज्या यातकि यश, कीर्ति फैलय् जुइ । यश फैलय् जुइबले थःगु status य् टिके जुयाः च्वंच्वने मास्ति वयेयः । छुं ज्या याःसा पत्रिकाय् नां पिकायेगु, गनं चन्दा तःसा शिलापत्रय् नां वयेकाः जिं यानागु धकाः क्यनेबले सकस्यां लय्ता वः । तर थ्व नं नांप्रति, जि-जिगुप्रतिया आशक्ति खः; आशक्ति धैगु तृष्णा खः । दुगु धन-सम्पत्ति, नां, status लिपा मदया वनेयः, यश मदया वनी, मदया वनकि दुःख ज्वी । लिपा छुं कारणवश बदनाम नं जूवनेफु, थःप्रति फैलेजूगु अयशप्रति चिन्ता मकासे थ्व परिवर्ततशील स्वभाव धर्मयात थुइकाः यश-अयशप्रति समता भाव तयेगु हे बुद्ध शिक्षा खः ।

३. **निन्दा व प्रशंसा** - थ्व समाजय् निन्दा व प्रशंसां बचे जुयाच्वंपिं सुं हे मदु । गुम्हेस्यां बांमलाःगु ज्या याना निन्दा याकाच्वने माःसा गुम्हेस्यां बांलाःगु ज्या याःसां निन्दा याकाच्वने मालेयः । तर सुं छम्हेसिया प्रगति जूगु स्वयेमफया नं वयागु ज्यायात नकारात्मककथं स्वयाः निन्दा यायेयः । थथे निन्दा याका च्वनेमालीबले व मनूप्रति तं पिमकासे, दुर्भावना मतसे संसारया स्वभाव धर्मयात थुइकाः उपेक्षा भाव (समता) तये सल धाःसा निन्दा जूसां दुखी जुइमालि मखु । निन्दाया अःखः प्रशंसा धैगु सुखया क्षण खः । मनूतय्गु स्वभाव, गुणकथं प्रशंसा याइ । भिंगु बांलाःगु ज्या यातकि मेपिनिगुपाखें प्रशंसा याका च्वनेदै । थःया प्रिय जूपिसं ला झन् अपो प्रशंसा याइगु नं स्वभाविक हे खः । थथे प्रशंसा याकाच्वनेदैबले मन लय्तायाः भय्भय् बी । थःत प्रशंसा याःगु खनाः वाः मचायेक अभिमान वयेयः । छगू पक्षय् बांलाःसा मेगु पक्षय् कमजोरी नं दयाच्वनेयःगु स्वभावयात थुइकेमाः । उकिं जीवनय् निन्दा व प्रशंसा वइबले होशपूर्वक थःगु मनयात वशय् तये सयेकेमाः । धम्मपदय् धयातःगु दु - **'सेलो यथा एकघनो, वातेन न समीरति । एवं निन्दा पसंसासु, न समिञ्जन्ति पण्डिता ॥'** अर्थ : "गथे ल्वहं छ्धि जुइ, फसं संकिइ मखु । थथे निन्दा व प्रशंसाय् पण्डितपिं इकिधिकि सनिमखु ।"

४. **सुख व दुःख** - सत्व प्राणीपिं म्वानाच्वंतले सुख-दुःख वया हे च्वनी सुनानं पने फइमखु । स्वस्थ शरीर, थः परिवारपिं, भौतिक सम्पत्ति

थ:म्ह धैथे दुसा, थः सःस्यू जुया दैगु आनन्द नं सुख हे खः। थः बल्लातले सुख, तर थ्व सुख नं चिरकालतक दयाच्वनीगु मखु। थःगु शरीर हे थःम्हं धयाथे मदु, विस्तारं मिखा बुलुयावनी, तुति स्याना वइ, भचा अपो ज्यायाःसा त्यानुचायावइ। थुकियात जन्म जुक्व सत्वप्राणीपिं सकसिनं भोगे याये हे माः, मनू जुइमा, खिचा जुइमा, माकः जुइमा शरीर जीर्ण जुयावनीगु स्वभाव सकसितं समानरूपं दु। थःगु शरीर हे थःम्हं धयाथे मदुसा भौतिक वस्तु, परिवारपिं न्ह्याबलें गनं थःम्ह धैथे दइ। धम्मपदय् धयातःगु दु **'पुत्ता मत्थि धनम्मत्थि, इति बालो विहञ्ञति। अत्ता हि अत्तनो नत्थि, कुतो पुत्ता कुतो धनं॥'** अर्थ : "जि काय्पिं दु, जि धन दु, थथे मूर्ख दुःख सियाच्वनी। थः हे थःम्हं धैथे मदु, गन काय्पिं गन धनसम्पत्ति॥"

जीवनय् सुख-दुःख पालंपाः वया हे च्वनी। आः सुखं च्वने दत धाय्वं न्ह्याबलें थथे हे जुयाच्वनी धकाः अभिमान यायेमज्यू। गबलें दुःख वइ गथेकि रोग जुइगु, थः यःपिनि मृत्यु जुइगु, धन सम्पत्ति विनाश जुइगु, यःपिंनाप बायाः मयोपिंनाप ह्वनाच्वनेमालिगु थेंजाःगु दुःख वयाच्वनी। थज्याबले मन आकुल व्याकुल मजुसे प्रतिकूल अवस्थानाप सामना यायां जीवनय् न्ह्यज्यां वनेमाः। जीवनय् दुःख, प्रतिकूल अवस्था वलकि तिनि उन्नति यायेत प्रेरणा दयावइ। सुख-दुःख जुइबले मनयात उपेक्षा (समता) भावय् तये सयेकेमाः। उकिं धैर्य यानाः सुख-दुःखनाप सामना याये फयेकेगु शिक्षा बुद्धधर्मय् दु।

थुपिं च्यागू लोक धर्म भगवान् बुद्ध सहित लोकय् जन्मकाःवःपिं सकसिनं सामना यायेमालिगु जुयाः **"लोकस्स धम्मा लोकधम्मा"** (=लोकय् धर्म, लोक दयाच्वंतले खुइमज्यूगु, हटे याये मज्यूगु छले याये मज्यूगु धर्म) धकाः धयातःगु दु। बुद्ध हे निन्दा-प्रशंसां बचे मजू। मनुष्यलोक, देवलोक, ब्रह्मलोकतक प्रशंसनीयम्ह बुद्धयात आक्रोशक भारद्वाजं असभ्य वचनं निन्दा यात। अथेहे चिञ्चमाणविका, सुन्दरी परिव्राजिकापिनिगु मखुगु आरोपयात कयाः मथूमस्यूपिसं बुद्धयात निन्दा यात। बुद्धं निन्दा याःपिंप्रति छुं प्रतिक्रिया मयासे निश्चल, अटल जुयाच्वन आखिरय् बुद्धप्रति याःगु निन्दा असत्य ठहरे जुल।

झीके दुगु खुगू इन्द्रिय (मिखा, न्हाय्पं, न्हाय्, मेय्, छ्यंगू, मन) पाखें विभिन्न किसिमया बाहिरी क्रियाकलापनाप स्वापू तयाच्वनी। थज्याबले अष्ट

लोक धर्मयात थुइकाः मनयात चीफत धाःसा मानसिक तनाव पाखें छुं भचासां तापाक च्वनेफै । थःत यःपिं/बांलाःगु/न्ह्यैपुगु वातावरणनाप सम्बन्ध जुइबले राग (लोभ) उत्पन्न जुइगु, मयःपिं/म्हाइपुगु वातावरण चूलाइबले क्रोध उत्पन्न जुइगु मनूतय्गु साधारण स्वभाव खः । यदि अष्ट लोक धर्म थुइकाः मन विचलित मजुल धाःसा सकल प्राणीप्रति सम भाव तयेफइ । सुख, शान्त, आनन्दं जीवनयापन यायेत अष्ट लोक धर्मं कम्पित मजुइगु अभ्यास यायां वनेमाः । बुद्ध धर्मय् दुने थःगु मनयात थःम्हं हे थुइका कायेगु शिक्षा बियातःगु दु । थःगु मन हे थःया मालिक जूगुलिं मनं सुख तायेकूसा सुख हे जुइ, दुःख तायेकूसा दुःख हे जुइ । जीवनय् वैगु थथ्याः क्वथ्याःयात व्यवस्थापन यानाः न्ह्यज्यांवनेगु हे बुद्धया शिक्षा खः ।

लिधंसा सफू :

१. अमृतानन्द, भिक्षु, ‘**बुद्धकालीन ब्राह्मण**’, संग्रह १, (काठमाडौं : आनन्द कुटी विद्यापीठ, बु.सं. २५१५) ।

२. धर्मगुप्त, भिक्षु, (अनु.), ‘**धम्मपद**’, पालि संस्कृत अर्थ व्याख्या, (काठमाडौं : डा. धम्मविजया गुरुमां ‘गन्थवाचक पण्डित’ निर्वाणमूर्ति विहार, बु.सं. २५६१) ।

३. बुद्धघोष, भिक्षु, (सम.), ‘**परित्त सुत्त**’, पन्ध्रौं संस्करण, (काठमाडौं : धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी, बु.सं. २५५९) ।

४. ज्ञानपूर्णिक, भिक्षु, (अनु.), ‘**न्हूगु परित्राण निश्रय**’, (यल : सन्ति सुखावास, बु.सं. २५३७) ।



धम्म कक्षाया निसःगू ब्वया लसताय्

✍ लोचनतारा तुलाधर

स्वसः व स्वीन्यान्हुया दच्छि जुल धाःसा
निसःन्हुया गुलि जुल ?
खुलां मयात खला ?
थ्व ल्याः गन्ति मेगु छुकियां मखु
धम्म जूम कक्षाया खः ।

बांमलाःगुया खँया नं बांलाःगु पक्ष दु हँ
कोविड १९ या कारणं देशय् लकडाउन जुल
लकडाउनया कारणं जन्म जुल
चम्पावती स्मृति मेडिटेसनया धम्म कक्षा !!

छम्हसिया छता गुण मेम्हसिया मेता
तताकेहें दथुइ इनेगु ह्वःताः चूलाना च्वन
नुगः मस्यासे लसतां इना च्वन
थःके दुगु ज्ञान गुण उपदेश सकसितं
गुम्हसिनं इना च्वन गुम्हसिनं कया च्वन गुम्हसिनं छ्यला च्वन
थ्व हे धम्म जूम दबुलिं !!

विहारय् वनाः धर्म याना धकाः
विहारय् वनाः बाखं न्यना धकाः
थःथम्हं भिं ताया च्वनापिं भ्रीत
पतिं धस्वाकल थ्व धम्म कक्षां
बांलाक वाला स्व थःगु चित्तय् धकाः !!

पीचगु लय्‌ जक पलाः तयाच्वनापिं भ्मी
ध्यान रुपी पहाड गयेगु ला आँट हे मदु
तर
तर गबलय्‌ थ्व कक्षाय्‌ दुहाँ वया भ्मी
व पहाड ला गया च्वनाखनी
छत्वाथः नित्वाथः यायां
अलय्‌
दुर्लभ मनू जुनिया आज्जु नं
खने दया वल बुलुहुं बुलुहुं !!

छता मखु निता मखु तःताजि हे
घासा ता दु थ्व धम्म कक्षाय्‌
आः वयाः सवाः कया च्वना
पालीभाषाया नं.... ।

चम्पावती स्मृति मेडिटेसनया तम्मागु सिमा क्वय्‌
अति हनेबहपिं गुरुपिं चूलात
श्रद्धेय त्रिपिटक विशारद पञ्ञासार भन्ते
वरिष्ठ सहायक आचार्य डा. केशरी लक्ष्मी मानन्धर तता
बौद्ध विद्वान मदन रत्न मानन्धर दाई
वस्पोलपिनिगु कुशल अध्यापनं हे मखुला
भ्मीसं कयागु अमुल्य बुद्ध शिक्षा
अनन्त गुणमयी वस्पोलपिंत
शिर क्वच्छुनाः वन्दना याये
थ्व निसःन्हुया पावन दिं खुन्हु !!

(वि.सं. २०७७, आश्विन ३०, शुक्रवार तदनुसार १६ अक्टोबर, २०२० धम्म कक्षाया निसःगू ब्व हनागु जुल ।)



ध्यानया फाइदा

✍ **सोनी बनिया तुलाधर**

बुद्धधर्मयागु बारे जिं थूकथं चिचाहाक:गु खँ तये । थ्व Champavati Smriti Meditation कार्यक्रमय् भाग काये धुंका: बुद्धधर्मयागु दर्शन व सिद्धान्त छुं भचा थुया वयाच्वंगु दु । बुद्ध धर्म धैगु तसकं हे महत्वपूर्ण जुयाच्वन । अभिधर्मय् दुगु चित्तबारे यक्व थुल । भगवान गौतम बुद्ध २५०० वर्ष न्ह्य कना बिज्या:गु उपदेश व वसपोलं क्यनाबिज्या:गु लँ थौंयागु दिनय् नं उलि हे समय सापेक्ष जुया च्वंगु दु ।

आ: जिं ध्यानयागु बारे छकुचा खँ तये । थ्व Champavati Smriti Meditation कार्यक्रम शुरू जुइ न्ह्यनिसें जिं दैनिकरुपं सुथे बहनी निरन्तर ध्यानया अभ्यास याना वया वनागु ख: । न्हापा ध्यान च्वनेबले ध्यानयागु theory जिं बांलाक मथू । थ्व कार्यक्रमय् join याये धुंका: ध्यानयागु theory यक्व हे थुल । Theory थुइका: ध्यान च्वनीगु व मथुइक ध्यान च्वनेगु यक्व हे पा: आ: जि ध्यान बिना च्वने मफु । ध्यान यायेबले छगू किसिमं मानसिक व आध्यात्मिक शान्ति व आनन्द प्राप्ति जुइ । अथे जूगुलिं ध्यान धैगु जिगु जीवनयागु अभिन्न अंग जुइ धुंकल । उकिं सकसितं ध्यान च्वनेत व ध्यान त्वमफिकेत इनाप याना च्वना । ध्यानं यक्व यक्व हे फाइदा जू । संक्षिप्तं धायेगु ख:सा बुद्ध धर्म थुइका: ज्ञान कायेत ध्यान मच्वंसे मगा: ।



सुखी पारिवारिक जीवनको लागी बुद्ध शिक्षा

✍ **दीना बनिया कंसाकार**
'परियत्ति सद्धम्म कोविद'

सामान्यतः रगतका नाता भएका वा वैवाहिक सम्बन्धबाट आफन्त परेका व्यक्तिहरु एउटै छतमुनि एउटै बासस्थानमा मिलेर बस्ने सदस्यलाई परिवार भन्ने गरिन्छ।

अक्सफर्ड डिक्सिनरीले परिवारको परिभाषा यसरी दिएको छ :

"A group consisting of two parents and their children living together as a unit, all the descendants of a common ancestor, a group." *(Retrieved from https:// en.oxforddictionaaries .com/ definition/ family) .*

नेपाली वृहत शब्दकोषले रगत,, नाता, घर, अनुकूलता र वैवाहिक सम्बन्धले संयुक्त भएका मानिसको समूह। एउटै भान्सामा खाने घरका मानिसहरूको समूह, जहान भनी परिभाषित गरेको छ। *(नेपाली वृहत शब्दकोष, नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठान)*

यहाँ यसरी नै परिभाषित गरिएको एउटा परिवारमा बस्ने सदस्यहरूको सुखसँग छ। फेरि अर्को परिभाषा चाहिने हुन्छ, सुख भन्नाले के हो। यो उत्तर दिनको लागि ज्यादै कठिन प्रश्न हो किनकि सुखको परिभाषा व्यक्ति पिच्छे फरक हुन सक्छ। दिनको दुइ छाक पनि खान नपाउने दरिद्रले पेट भरि खान पाए सुख हुनेथियो भन्ला, रोगले ग्रसित बिरामीले निरोगी हुनु नै सुख भनी

ठान्छ, बसोबासको लागि एउटा घर पनि नहुनेले एउटा घर भईदिए सुख हुने थियो भन्ला, एउटा निसन्तान दम्पतिको लागि सन्तान हुनु सुख हुन सक्छ आदि आदि । फेरि सबै थोक पुगेर नि मनमा शान्ति नहुने गरी तनावमा रहने व्यक्तिले मनको शान्ति नै सुख भन्ला ।

पारिवारिक सुख माथि विचार गर्दा यी दुबै पक्षमा विचार गर्नुपर्ने हुन्छ । परिवारमा रहेका व्यक्तिहरुले गाँस, बाँस देखि हरेक भौतिक सरसामान सकेसम्म साझा भावमा उपभोग गर्छन् । त्यसैले परिवार गतिलो बन्न रहनसहन सबैको अनुकूल हुनु आवश्यक हुन्छ । परिवारका सदस्यहरू बिच विचारधारा पनि मिल्न अत्यावश्यक छ । नत्रभने परिवारमा शान्ति नभई कलहले बास लिन्छ । त्यसैले परिवार सुचारु रुपले सञ्चालन गर्न परिवारका प्रत्येक सदस्यहरुले पुरा गर्नुपर्ने दायित्व इमान्दारीका साथ पुरा गर्नुपर्ने हुन्छ । यदि कुनै पनि सदस्यले आफ्नो दायित्व वा कर्तव्य पालन गर्न नसकेमा नैतिकताको पतन हुनुको साथसाथै कलह र अशान्तिको वातावरण सृजना हुन जानमा कसैको दुइमत नहोला ।

यहाँ हाम्रो विषयसँग जोडेर भन्नुपर्दा बुद्धशिक्षासँग सम्बन्धित हुनुपर्दछ । अतः स्वयं बुद्धले सुखको परिभाषा कसरी दिनुभयो त्यो कुरा बुझौं । **धम्मपद, सुखवर्ग**, गाथा नं २०४ मा बुद्धले निर्वाणलाई सबभन्दा ठूलो सुख भन्नुभएको छ ।

"आरोग्य परमा लाभा सन्तुट्ठि परमं धनं
विस्सासा परमा ञाति निब्बानं परमं सुखं"

अर्थः निरोगी हुनु परम लाभ हो, सन्तोष परम धन हो, विश्वास सबभन्दा ठूलो बन्धु हो, निर्वाण परम सुख हो ।

निर्वाण भन्ने बित्तिकै सामान्य मानिसले यस्तो भन्ला निर्वाण त धेरै परको कुरा भयो, हामीलाई अहिले यही जुनीमा सुख शान्ति चाहिएको छ । तर गहिरिएर बुझ्यौं भने बुद्ध शिक्षा प्रज्ञप्ति (सांसारिक) सुख र परमार्थ सुख दुइटैमा अनुकुल हुने हो । हेर्दा सांसारिक जीवनको सुखको लागि दिइएको बुद्धशिक्षा जस्तो देखिएतापनि अन्ततोगत्वा बुद्धको हरेक धर्म देशना आचरण गरिएमा निर्वाणमुखी नै भएको हुन्छ । यद्यपि अहिलेको हाम्रो विषय पारिवारिक

सुख रहेको हुँदा बुद्ध शिक्षाका ती त्यस्ता विषयहरुमा जाउँ जुन पारिवारिक सुखको लागि केन्द्रित देखिन्छ। वास्तवमा विभिन्न पारिवारिक, सामाजिक विकृति तथा वातावरणहरुलाई निराकरण गर्न बुद्धका विभिन्न सन्देशहरु निकै महत्वपूर्ण हुन्छ। बुद्धधर्म सिद्धान्तवादी मात्र नभै व्यवहारिकधर्म हो। बुद्धधर्म एक शान्तिको मूलद्वार मान्न सकिन्छ। त्यसैले परिवारमा रहेका सबै सदस्यहरूले बुद्ध शिक्षाको अनुकरण गरी आ आफ्नो दायित्व इमान्दारका साथ पुरा गरेको खण्डमा त्यस परिवारको वातावरण शान्ति र सुख हुनजान्छ। बुद्धशिक्षाले परिवारमा रहेकालाई आ-आफ्नो दायित्व वा कर्तव्य कसरी बहन गर्ने भन्ने पाठ सिकाउँछ।

बुद्धले गृहस्थ धर्मलाई धेरै महत्व दिनुभएको छ। गृहस्थले पनि धर्म आचरण गर्नुलाई नै बुद्धले गृहस्थ धर्म भन्नुभएको छ। बौद्ध ग्रन्थ त्रिपिटक अर्न्तगत दीघनिकायको “**महापरिनिब्बान सुत्त**” मा उल्लेख भए अनुसार मारले भगवान् बुद्धलाई महापरिनिर्वाण हुनु अनुरोध गरेको प्रसंगमा बुद्धले जबसम्म मेरो चार परिषद् भिक्षु, भिक्षुणी, उपासक र उपासिकाहरु सक्षम हुँदैन तबसम्म आयु संस्कार त्याग नगर्ने वचन दिनुभएको थियो। बुद्धधर्ममा श्रमण परम्परालाई ग्राह्यता दिएता पनि यसबाट थाहा हुन्छ भगवान बुद्धले गृहस्थ धर्म पालन गर्नेहरूलाई धर्म आचरण गर्न पनि उत्तिकै महत्व दिएको बुझिनमा आउँछ। *(दीघनिकाय, पेज नं २५३)*

पारिवारिक सुखको लागि परिवारका सदस्यहरूले गनुपर्ने आचरण वा व्यवहारलाई बुद्धको शिक्षालाई सन्दर्भ मिलाइकन निम्न बुँदामा यस लेखमा प्रस्तुत गरिएको छ।

- **गृहस्थले पालन गर्नुपर्ने अनिवार्य नियम पञ्चशील**

गृहस्थ धर्म पालना गर्नेहरूलाई बुद्धले देशना गर्नु भएको (१) प्राणीहिंसा नगर्नु, (२) चोरी नगर्नु, (३) व्यभिचारी नगर्नु, (४) झूठो कुरा नगर्नु र (५) मादक पदार्थ सेवन नगर्नु आदि पञ्चशील अनिवार्य रुपमा पालना गरी व्यवहारिक जीवन व्यवस्थापन गर्न सक्नुपर्दछ। अनिवार्य रुपमा पञ्चशील पालन भयो भने सुख र शान्ति स्वतः स्थापना हुन्छ।

बुद्धकालिन एक सन्दर्भमा “बेलुद्वार सुत्त” मा उल्लेख भए अनुसार बेलुद्वार ब्राम्हण एक गृहस्थ थिए। गृहत्याग नगरी गृहस्थी भइकन सुगतिमा

जान सकिन्छ कि सकिंदैन भन्ने प्रश्नमा भगवान् बुद्धले ती गृहस्थी जीवन नत्यागीकन आचरण राम्रो भएको खण्डमा जीवनमा सफलता हात पार्न सक्ने र मरणोपरान्त सुगति जान सक्ने बताउनुभयो । *(असलशिक्षा भाग -२, पेज ३)*

- **दान कार्यमा अग्रसर रहनु**

गृहस्थले दान कार्यमा अग्रसर हुन जान्नुपर्दछ, कञ्जुसीपन त्याग्नु पर्दछ जसले पुण्यको काम गर्नु साथै परिवारमा शान्ति हुन्छ । :

अंगुत्तर निकाय अर्न्तगत "**चुन्दी सुत्त**" मा राजकुमारी चुन्दीलाई दिएको उपदेशमा उल्लेख भए अनसार

"अग्गतो वे पसन्नानं, अग्गं धम्मं विजानतं
अग्गे बुद्धे पसन्नानं दक्खिणेय्य अनुत्तरे
अग्गे धम्मे पसन्नान., पुञ्ञक्खेते अनुत्तरे
अग्गस्मिं दान ददन्त, अग्गं पुञ्ञं पवङ्गति
अग्ग आयु च वण्णो च यसो कित्ति सुखं बले
देवभूतो मनस्सो वा अग्गप्पतो पमोदती"ति ।

अर्थ : अग्र (बुद्ध)प्रति प्रसन्न हुने, अग्र धर्मलाई जान्ने, दान दिन योग्य अनि अति उत्तम अग्र बुद्ध प्रसन्न हुने गर्छ अनि दान दिनाले अग्र पुण्यको प्रवर्द्धन हुन्छ । अग्र, आयु ,वर्ण, यशकीर्ति, सुख र बलको प्राप्त हुन्छ ।
(अंगुत्तर निकाय दोस्रो भाग पेज ३२६)

यसरी राजकुमारी चुन्दीको सन्दर्भमा भगवान् बुद्धले गृहस्थी जीवनमा रहेका स्त्री होस् या पुरुष बुद्ध, धर्म र संघको शरणमा लिई शील पालना गरेकालाई दान दिएमा यस शरीर छाडी मृत्युपछि सुगतिमा उत्पन्न हुन्छ , दुर्गति हुँदैन भन्ने देशना गर्नुभएको थियो ।

दीघनिकायको "**कुटदन्त सुत्त**"मा उल्लेख भए अनुसार सोह्र परिष्कार त्रिविध यज्ञ सम्पदा (धेरै खर्च गरेर यज्ञ गर्ने) भन्दा कम दान सामग्री भएर पनि पुग्ने र बढि फलदायी यज्ञ कुन हो भन्ने प्रश्नमा भगवान बुद्धले त्यसको जवाफमा भन्नुभएको थियो -

१) शीलवानहरुलाई नित्य दान दिने

२) चारदिशाबाट आउने संघको लागि बिहार बनाएर दान गर्ने

३) बुद्ध, धर्म र संघको शरणमा जाने

४) कम सामग्रीले महाफलदायी पञ्चशील पालन गर्ने

५) प्रथम ध्यानादि समाधि लाभ गर्दै आश्रव क्षय गर्ने

६) महाफलदायी ज्ञान लाभ गर्ने । *(दीघनिकाय पेज १०२)*

यसरी यी ६ प्रकार पुण्यकर्म सबै परिवारका सदस्यहरूले पालना गरेमा अवश्य सुखशान्ति हुन्छ भने भन्नुभयो ।

- **परिवार तथा आफन्तप्रति कर्तव्य परायण रहनु**

सबै परिवारका सदस्य कर्तव्य परायण हुनु परिवारमा सुखको कारण हो । बुद्धले भन्नुभएको छ ।

"वत्तं अपरिपूरेन्तो शीलं न परिपूरति"

अर्थात् जुन व्यक्ति कर्तव्यहीन हुन्छ, त्यस व्यक्तिको बानी व्यवहार शुद्ध हुनसक्दैन ।

यस बुद्धवचनले भनिरहेको छ, कर्तव्यहीन व्यक्तिले नैतिकता गुमाउँदछ । उसले आफुप्रति विश्वास गुमाउँदछ । जुन व्यक्ति धार्मिक एवं इमान्दार र भलादमी बन्न चाहन्छ, त्यसले आफ्नो कर्तव्य पालन गर्न अत्यावश्यक छ ।

भगवान् बुद्धले गृहस्थहरूले आपसमा पुरा गर्नुपर्ने कर्तव्य बारेमा केलाई केलाई दिनुभएको उपदेश दीघनिकायको "**सिङ्गालवाद सुत्त**"मा उल्लेख भएको पाइन्छ । यस सूत्रमा उल्लेख भए अनुसार सिङ्गाल गृहपत्तिले बुबाको अन्तिम वचन शिरोधार्य गरी नदीमा गई स्नान गरी भिजेकै केश र भिजेकै वस्त्र सहितले हात जोडेर नाना दिशामा नमस्कार गरिरहेको देखेर सिङ्गाल पुत्रलाई बुद्धले यसरि धर्मदेशना गर्नुभयो : प्राणीहिंसा, चोरी कर्म, झूठो कुरा गर्ने, व्यभिचार नगर्ने चार प्रकारको कर्मक्लेश नगर्ने, स्वेच्छाचार र पक्षपात नगर्ने, कसैलाई द्वेष भाव नराख्ने, भय हुने काम नगर्ने, मोह (अज्ञानता) काम नगर्ने) आदि यी चार कर्मक्लेश नगर्ने । जाँड रक्सी आदि सेवन नगर्ने,कुबेलामा नहिड्ने, अयोग्य रसरंग नगर्ने, जुवा नखेल्ने, मूर्ख र पापीहरुको संगत नगर्ने,

अल्सी भएर नबस्ने आदि छ प्रकारको कर्मक्लेश नगर्ने। यसरी १४ वटा अकुशल कर्म छाडेमा छ वटा दिशालाई नमस्कार गरी नाना दिशाबाट आउने निन्दनिय भयबाट यस लोक र परलोकबाट बिजय प्राप्त गर्नसक्दछ।

(१) पूर्वदिशा - आमा, बुबा

(२) दक्षिणदिशा - आचार्य, गुरुवर

(३) पश्चिमदिशा - छोराछोरी, श्रीमती

(४) उत्तरदिशा - साथी, मित्रहरू

(५) अधोदिशा - नोकर, चाकरहरू

(६) उर्द्धदिशा - श्रमण, ब्राम्हण

केवल हात जोडी नमस्कार गर्नु मात्र होइन, परस्पर कर्तव्य पालन गर्नुपर्दछ। यसरी प्रत्येक व्यक्तिले आ-आफ्नो घर गृहस्थीमा आफन्तका बीच निभाउनु पर्ने कर्तव्य पालना गरेमा दैनिक जीवनमा सुख शान्ति हुन्छ , निन्दा र भयबाट बच्न सकिन्छ।

त्यसलै यस सुत्रबाट थाहा हुन्छ बुद्धले पति र पत्नीको एक आपस प्रति निभाउनु पर्ने कर्तव्य सम्बन्धि उपदेश दिनु भई गृहस्थाश्रममा नारीप्रति पुरुषले गर्नुपर्ने आदरको महत्व दर्शाउनु भएको छ।

बुद्धकालीन केही कथाहरु प्रस्तुत गर्ने क्रममा एक घटना सान्दर्भिक ठान्दछु। बुद्धप्रति अगाढ श्रद्धा राख्ने उपासिका विशाखाकी बहिनी सुजाता, जो अनाथपिण्डिक महाजनकी बुहारी थिइन्, उनी भने असाध्य उच्छ्रींखल स्वभावकी, परिवारमा सबैलाई दुःख दिने स्वभावकी हुन्छे। भगवान बुद्धले तिमी कुन खालकी पत्नी हौ भनेर ७ प्रकारकी पत्नी हुन सक्छन् भनीकन प्रश्न गर्दा उनी लाजले भुतुक्क भई त्यसपछि सुध्रिन्छे।

मंगल सुत्तमा भनिएको छ - “**ञातकानञ्च संगहो, एतं मंगल मुत्तमं।**” अर्थात्, ज्ञातिबन्धुहरुको संग्रह गर्नु वा आव श्यक नाता निभाउनु मंगल कार्य हो।

स्वयं भगवान् बुद्धले आफन्त प्रतिको कर्तव्य बोध गर्नु भई तीन पटकसम्म कपिलवस्तु आउनु भई आफन्तप्रति प्रेम र सद्भाव राखी आफन्तहरूलाई धर्मदेशना गर्नुभएको उदाहरण लिन सकिन्छ।

- **आय आर्जनको लागि प्रयासरत रहनु**

भगवान् बुद्धले सुखमय गृहस्थ जीवनको आर्थिक उन्नति चाहिन्छ भनी आर्थिक उन्नतिमा टेवा हुन लागि तलका चारवटा महत्वपूर्ण तत्वहरूको विषयमा व्याख्या गर्नुभएको छ ।

"चत्तारिमानि गहपति सुखानि अधिगमनियानी गिहिना कामभोगिना काले कालं समेन समयं उपादाय कतमानि चत्तारि ? अत्थि सुखं, भोग सुखं, अनण सुखं अनवज्ज सुखन्ति ।"

अत्थि सुख - मानिसहरू बाँच्नको लागि नभई नहुने आधारभूत आवश्यकताहरू खाना, लुगा, बास र औषधी भएमा मात्र पारिवारिक जीवन सुखमय हुनेछ ।

भोग सुख - आफूले कमाएको धन सम्पत्ति आफ्नो इच्छा अनुसार भोग चलन गर्न पाउनमा मात्र जीवन सुखमय हुनेछ ।

अनण सुख - ऋणबाट मुक्त हुन सक्नु नै पारिवारिक सुखको मूल श्रोत हो । ऋणी बन्नु परेसम्म मनको सुख प्राप्त गर्न सकिन्न ।

अनवज्ज सुख - निर्दोष जीवन बिताउन सकिएन भने त्यसको नतिजा दुःखद हुने अवश्यम्भावी हुनेछ ।

अंगुत्तर निकायको **"दीघजाणु सुत्त"**मा उल्लेख भए अनुसार मानव समाजमा लौकिक जीवन उन्नति र सुखमय गर्नको निमित्त निम्न लिखित चारवटा उपदेश दिनुभएको थियो ।

१) उत्थान विरिय - उत्साह र अथक परिश्रम
२) आरक्ख सम्पदा - सम्पतिको सुरक्षा
३) कल्याण मित्तता - सज्जनहरुको सत्संगत
४) समानता - आय अनुसार व्यय गर्ने ।

(अंगुत्तर निकाय, चौथो भाग, पेज १०९)

यो चारवटा बस्तु साँचै नै मनुष्य जीवन सुखी अथवा मानव समाज सुखमय गर्नको लागि नभै नहुने हो । भगवान् बुद्धले प्रतिपादन गर्नुभएको विनय अनुसार शील जुन भिक्षुसंघलाई पालना गर्न प्रदान गरिएको आर्दश र जीवन पद्धतिलाई गृहस्थ जीवनमा पनि अपनाउन सकिन्छ भन्ने कुरा भन्नुभएको थियो ।

भौतिक ऐक्यवद्धता- सबैसँग मिलिजुली आदर गौरव राख्ने

वाक ऐक्यवद्धता - अरुको आलोचना नगरी सद्भावना वृद्धि गर्ने

मानसिक एकता - मुदिता भावनालाई वृद्धि गर्ने र विवेक बुद्धिले काम गर्ने

नैतिक एकता - पञ्चशील पालना गरी नैतिक एकतालाई कायम गर्ने

सैद्धान्तिक एकता - आफ्नो विचारलाई जवरजस्ति पालना नगराई सबैको विचारलाई सम्मान गर्ने

आर्थिक एकता - परिवारका सबै सदस्यहरुलाई न्यायोचित वितरण व्यवस्था कायम गरी आर्थिक ऐक्यवद्धतालाई प्रर्दशन गर्ने ।

(देवकाजी शाक्य, 'धर्मकीर्ति पत्रिका', २७ अंक १० महिना)

परिवारमा कुनै सदस्य कमाउने अर्का सदस्य कामधाम केही नगर्ने भयो भने कलह हुन सक्छ । अतः बुद्ध शिक्षा सम्भी आफ्नो क्षमताले भ्याएसम्म धन कमाउने काम पनि गृहस्थको हो । तर भगवान् बुद्धले अति भोग विलासी हुनु तथा आवश्यक भन्दा बढी संग्रह गर्ने बानीमा नियन्त्रण हुनुपर्छ भनी चेतावनी पनि दिनुभएको छ । भिक्षुहरूलाई त अष्ट परिष्कार भनी आठवटा वस्तु मात्र नीजि राख्नु हुने नियम छ । गृहस्थले पनि भौतिक सामग्रीमा लोभ लालची हुनु नहुने बुद्धको शिक्षा हो ।

'जुन धर्म सरागको लागि, संयोगको लागि, संग्रह गर्नाको लागि, कामना बढाउने, असन्तोष बढाउने, भीड बढाउने, अनउद्योगीको लागि भएमा त्यो न धर्म हो, न विनय हो, न शास्ताको उपदेश हो । जुन धर्म विरागको लागि, वियोगको लागि, कामना घटाउने सन्तोषको लागि, एकान्तको लागि, उद्योगको लागि हो सुभरताको लागि हो त्यही धर्म हो, विनय, हो, शास्ताको उपदेश हो ।'

परिवारमा विशेषले संयुक्त परिवारमा आफ्नो स्वार्थी बानिले गर्दा परिवारका सदस्यहरु बीच पनि म र मेरी श्रीमती वा श्रीमान् र आफ्नै छोराछोरीले मात्रै राम्रो खाउन्, लाउन् मोजमस्ती गरुन् भन्ने ध्यान राखी बाँकि सदस्यको च्यूता नराख्ने पनि हुन्छन् । परिणाम स्वरुप दाजुभाई बीच झैं-झगडा नालिस मुद्दा सम्म पनि हुने हुन्छ । यसको कारण अति प्रिय स्नेह वा आकर्षणले गर्दा हो ।

- **परिवारमा आपसी समझदारी, मैत्री, स्नेह, र क्षमाशीलता बनाइराख्नु**

सदस्यहरु बीच परस्पर एकता, मेलमिलाप, मैत्रीपूर्ण व्यवहार हुनु अति आवश्यक छ। एकता र मेलमिलाप हुन सकेन भने एक आपसमा विश्वास हट्दै जान्छ। अनि काममा ध्यान नजाने र कर्त्तव्य पालनामा फित्तलोपना आउने हुन्छ। त्यसैले परिवारका सदस्यहरु बीच इमान्दार, विशवासपात्र र सदाचार बन्ने राम्रो बानी व्यवहारको खाँचो रहेको हुन्छ।

अंगुत्तरनिकायको चतुक्क निपातको "**चक्क सुत्त**"मा उल्लेख भए अनुसार -

"**पतिरुप वसे देसे, अरियामित्तकरो सिया**
सम्मापणिधिसम्पन्नो, पुब्बे पुञ्ञकतो नरो
धञ्ञं धनं यसो कित्ति, सुखञ्चतंवत्तती ति।"

अर्थ : प्रतिरुपमा देशमा बस्ने आर्यमित्र बनाई बस्ने, सम्यक् संकल्पले सम्पन्न हुने, पूर्व (पहिलेको जन्ममा) पुण्य गरिएको व्यक्ति, धन धान्य यशकीर्ति र सुख यी वृद्धि भएर आउँछ। जसले गर्दा घरका सबै परिवारमा मन शान्ति हुन्छ।

अंगुत्तरनिकायको चतुक्क निपातको "**सङ्गह सुत्त**"मा उल्लेख भए अनुसार -

"**दानञ्च पय्यवज्जञ्च, अत्थचरियाय च या इध**
समानता च धम्मेसु, तत्थ तत्थ यथारहं
एते खो सङ्गहा लोके रथस्साणीव पुत्तकारणा
लभेथ मानं पूजवा,पिता वा पुत्तकारणा
यस्मा च सङ्गहा एते, समवेक्खन्ति पण्डिता
तसमा महन्तं पप्पान्ति, पासंसा च भवन्ति ते'ति।"

अर्थ : जसले दान, प्रिय वचन, अर्थचर्या र समानताको धर्मलाई यहाँ र त्यहाँ जहाँ पनि गर्ने हुन्छ। लोकमा यी चार संग्रहणीय रथ चलिरँदाको कीला समान हो। संग्रह नभएको भए माता पिताप्रति पुत्रबाट पूजा वा सम्मान पाउँदैन किनकि पण्डितले यी संग्रह ध्यान राखेको हुन्छ। यसै कारणले गर्दा धेरै प्रशंसित भएको हुन्छ। प्रशंसा प्राप्त गरेको हुन्छ। *(अंगुत्तर निकाय, दोस्रो भाग, पेज ३९)*

परिवारका सबै सदसयहरुले पनि भगवान बुद्धले दिनुभएको मूल शिक्षा **चतुब्रम्ह विहार** (मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षा) लाई अनुशरण गर्नुपर्दछ। गृहस्थ जीवन सुखमय बनाउन परिवारका सदस्यहरूले एक आपसका बीच समझदारी कायम गर्नुपर्ने कुरा बुद्धका उपदेशहरूबाट सिक्न सकिन्छ। परिवारमा कुनै पनि सदस्यलाई अन्य सदस्यमाथि प्रभुत्व जमाएर उनको स्वतन्त्रता हनन गर्न खोज्यो भने शान्ति हुँदैन । आफूबाट भएको भूल स्वीकार्न सक्नुपर्छ । स्वयं बुद्धले यस्तो गर्नुहुथ्यो । निम्न एउटा उदाहरण यहाँ दिइएको छ ।

जातक निदान (४) अनुसार राहुल कुमारलाई प्रव्रज्या गराउँदा राजा शुद्धोदनले आपत्ति जनाई आमाबाबुको अनुमति बिना प्रव्रजित नगरीदिन अनुरोध गर्दा स्वयं बुद्धले परिस्थितिलाई बुझी आमाबाबुको अनुमति बिना प्रव्रजित गर्न नहुने नियम बनाउनु भयो ।

समाजमा विशेष गरी पूर्वीय समाजमा छोरालाई काखा छोरीलाई पाखा गर्ने प्रवृत्ति भएकोले गर्दा पनि पारिवारिक कलह हुने गर्छ। पैतृक समाजको मानसिकता राख्ने मानिसले बुद्धको शिक्षा अनुसरण गरेर आफ्नो परिवारमा छोरा छोरी दुबैलाई समान हक दिनु सक्नुपर्दछ। बुद्धधर्म संसारमा एउटा त्यस्तो धर्म हो जहाँ अरु धर्मको तुलनामा नारीको सम्मान हुन्छ। बुद्धले धेरै सन्दर्भमा नारीको सम्मान गर्दा मंगल हुने उपदेश दिनुभएको पाइन्छ।

केही बुद्धवचन यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ :

इत्थि भण्डानं उत्तमं : स्त्री नै सबैभन्दा ठुलो सम्पत्ति हो ।
भार्या परमा सखा : पुरुषको निम्ति पत्नी नै सबैभन्दा ठूला मित्र हुन् ।
माता मित्तं सके घरे : छोराछोरीको निम्ति आफ्नो घरमा आमा नै सबैभन्दा ठूला मित्र हुन्छ ।

निष्कर्ष :

बुद्धले देखाउनु भएको मध्यम मार्ग आर्य अष्टाङ्गिक मार्गलाई पहिल्याई यस अमूल्य शिक्षालाई सबैले अध्ययन गरी पालना पनि गर्न सकेमा गृहस्थ

जीवन बिताइरहेका व्यक्तिहरूले आफ्नो परिवारका सदस्यहरु बीच परस्पर मेलमिलाप गरी प्रत्येक व्यक्तिले आ-आफ्नो कर्तव्य इमान्दारपूर्वक पालन गर्न सक्दछ । बुद्ध शिक्षा स्वरुप सिगालोवाद सूत्रमा उल्लेख भए अनुसार श्रीमान्ले श्रीमतीले आफ्नो श्रीमान् श्रीमतीप्रति विश्वास पात्र बन्न सक्नुपर्दछ । छोरा छोरीहरुले पनि आमा बुबालाई आदर गौरव राख्नुपर्दछ । आफ्ना हितैषी मित्र र नाता कुटुम्बहरूलाई समय समयमा निमन्त्रणा गरी खुवाउने, पिलाउने कार्य गरी आफूले सक्दो सेवा र मद्दत गर्ने कार्य पनि गर्दै जानुपर्दछ । घरका परिवार सबैले पञ्चशील पालना गर्ने जस्तै अरुलाई मनमा चोट लाग्ने कुरा नबोल्ने, स्वार्थपूर्त्तिको लागि झूठो कुरा, चुक्ली कुरा, काम नलाग्ने बकवास र कडा वचन प्रयोग नगर्ने, अरुको चीजबीच र सम्पत्ति अनुमति बिना प्रगोग नगर्ने र नलिने, व्यभिचार जस्तो कुकर्महरु नगर्ने आफ्ना शरीर रमन बेहोश हुने पदार्थको सेवन नगर्ने आदि राम्रो बानीहरुको मात्र अभ्यास गरी पारिवारिक जीवन शान्ति र सुखमय बनाउन सकिन्छ ।

भगवान् बुद्धले ४५ बर्ष सम्म दिनुभएको उपदेशको संगालो गृहस्थ जीवन बिताइहेका गृहस्थीहरुको परिवारका सदस्यहरूले चिन्तन मनन गरी (चित्त)मा आएको अकुशल कर्म र चित्तमा हुने अकुशल चैतसिक (खराब विचार), काय (शरीर)बाट हुने अकुशल कर्म र वचनबाट हुने अकुशल कर्मलाई हटाउने अभ्यास गर्दै आफ्नो अमूल्य जीवनमा निरन्तर अभ्यास गर्दै एवं नित्य सुखलाई प्राप्त गर्न सक्छौ । जीवन सुखमय बनाउनको लागि बुद्धका उपदेश व्यवहारमा उत्तारी बौद्ध पद्धति अनुसरण गर्न सक्नुपर्दछ । कसैप्रति पनि वैरभाव नराखी आफ्नो पद्धतिप्रति अध्ययन तथा शुद्ध आचरण गर्दै जानुपर्दछ । यसता सदस्यहरूबाट परिवार हित बाहेक अहित हुने छैन ।

घर परिवारका सबै सदस्यहरू आमाबुबा, दाजुभाई, दिदीबहिनीहरूले आपसी मतभेद, अवगुण, दोष तथा गल्तीहरूलाई उपेक्षा भावना राखी मात्र मैत्री, करुणा, मुदिता बलियो गरी निस्वार्थ भावनाले एक अर्का बीच प्रेम सद्भावना मैत्री तथा सहयोग गरी बुद्धशिक्षालाई अनुशरण गरी जीवन सुखमयतिर लैजान कोसिस गर्न सक्दछ । अनित्य, दुःख, अनात्मको यथार्थलाई सँधै सजग भएर स्मरण गरिरहनु वास्तवमा गृहस्थी जीवन होस् वा प्रव्रजित जीवन होस् यस मनुष्य जीवनको सदुपयोग गर्ने एउटै मार्ग हो । अनित्य,

दुःख, अनात्मको परमार्थ सत्यलाई क्षणक्षण सजग भएर स्मरण गरिरहनु नै बुद्धको मूल उपदेश हो । यसको लागि शील पालन, समाधि अभिवृद्धि तथा प्रज्ञाको अववोध हुनु जरुरी छ । अतः चाहे व्यक्तिगत सुख होस् वा पारिवारिक सुख होस् वा सामाजिक वा विश्वकै सुख शान्ति होस् बुद्ध शिक्षा अपनाएमा जहाँ पनि सुख शान्ति नै छाउने हुन्छ ।

सन्दर्भ पुस्तकहरू :

१. भिक्षु धर्मगुप्त महास्थविर (अनु.), **धम्मपद अट्ठकथा**, बौद्धजन विहार, सुनाकोठी, ललितपुर, २०७४ ।

२. बज्राचार्य, दुण्ड बहादुर (अनु.), **दीघनिकाय**, काठमाडौं : गाःबहाल, वीरपूर्ण पुस्तकालय, २०५६ ।

३. भिक्षु अश्वघोष, **असल शिक्षा – भाग २**, अरोज दास रंजित, टेकु मचली काठमाडौं, २०६७ ।

४. भिक्षु बोधिसेन महास्थविर, **अंगुत्तर निकाय – दोस्रो भाग**, अनागारिका वीरपारमिता तथा परिवार, २०६५ ।

५. भिक्षु बोधिसेन महास्थविर, **अंगुत्तर निकाय – चौथो भाग**, नातिकाजि तथा नारायण देवी महर्जन, २०६८ ।

६. भिक्षु ञाणपुण्णिक (धम्माचरिय) (अनु.), **न्हूगु परित्राण निश्चय** : चाकुपाट यल, सन्ति सुखावास ।

७. शाक्य, देवकाजी, धर्मकीर्ति पत्रिका २७ अंक १० महिना)

८. Retrieved from https://en.oxforddictionaaries.com/ definition/ family) .

९. नेपाली वृहत शब्दकोष, नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठान



त्रिपिटकको परिचय

✍ **अमिता शोभा बनिया तुलाधर**

बुद्धत्व लाभपछि बुद्धले आफूले प्राप्त गर्नुभएको ज्ञान बहुजन हितार्थ निरन्तर ४५ बर्ष अर्थात महापरिनिर्वाण अगाडिसम्म उपदेश दिनुभएको थियो । उहाँले देशना गर्नुभएका ८४,००० धर्मस्कन्धहरूलाई त्रिपिटकमा संग्रह गरिएको छ । त्रिपिटक बुद्ध वचनहरु संग्रह गरिएको एक प्रमाणिक ऐतिहासिक ग्रन्थ हो । त्रिपिटक संस्कृत शब्द हो भने यसको अर्थ त्रि-तीन र पिटक-डालो हो अर्थात् जति पनि बुद्ध वचनहरु छन् ती सबैलाई तीनवटा डालोमा संग्रह गरिएको छ ।

१. **विनय पिटक** - यो त्रिपिटकको पहिलो भाग हो। यसमा भिक्षु भिक्षुणीको नियमहरू वर्णन गरिएकोले यसलाई भिक्षु भिक्षुणीको संविधान पनि भनिन्छ। यसमा भएका नियमहरुले इन्द्रिय संयमित गर्नुको साथै निर्वाणको पथमा पुग्न सहयोग पुऱ्याउँदछ। यस बाहेक विनय पिटकमा संघको व्यवस्थापन र संचानल, धर्मदेशना विषय, वर्षावास, भोजन, वस्त्र (चीवर), औषधी सेवन आदि नियमहरु समावेश गरिएको छ। यी नियमहरुमा द्वन्द व्यवस्थापन, वातावरण व्यवस्थापनका लागि चाहिने महत्वपूर्ण सुझावहरू पनि भेटाउन सकिन्छ। विनय पिटकलाई बुद्ध शासनको आयु पनि भन्ने गरिन्छ ।

२. **सुत्तपिटक** - सर्वसाधारणले धर्मलाई सजिलो तथा व्यवहारिक किसिमले बुझ्न देशना गरिएका उपदेशहरु सुत्तपिटकमा संग्रह गरिएको छ। यसलाई ५ भागमा विभाजन गरिएको छ ।

क) दीघ निकाय - यसमा लामा लामा ३८ वटा सुत्तहरु संग्रह गरिएको छ । ब्रम्हजाल सुत्त, कुटदन्त सुत्त, महापरिनिर्वाण सुत्त, महासत्तिपट्ठान सुत्त, चक्कवत्ति सिहंनाद सुत्त आदि यसमा पर्दछ । दीघ निकायले बुद्धकालीन भुगोल, इतिहास, समाज र संस्कार, राजनीति, धर्म र दर्शनहरुको विश्लेषण तथा संश्लेषण (Analysis) गर्न मद्दत गर्दछ । यो शील, समाधि, प्रज्ञा साथै निर्वाणलाई बुझ्न सहयोग पुऱ्याउने अमूल्य ग्रन्थ हो ।

ख) मज्झिम निकाय - दीघ निकायभन्दा साना तर खुद्दक निकायभन्दा ठूला अर्थात् मझ्यौला खालका १५२ वटा सुत्तहरु यसमा संग्रह गरिएको छ । यसमा बुद्ध जीवनी, अनात्मवाद, क्लेश मुक्त हुने उपदेशहरु, सत्तिपट्ठान, चतुआर्य सत्य,आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग, ध्यान र निर्वाण जस्ता गहण विषयहरु स्पष्टसँग व्याख्या गरिएको हुनाले त्रिपिटकको अरू अंश नष्ट भए पनि मज्झिम निकाय एउटा मात्र बाँकि रहेसम्म बुद्धशिक्षा जीवन्त रहन्छ भन्ने विद्वानहरुको भनाई रहेको छ ।

ग) संयुक्त निकाय - लामो, सानो, मध्यम खालका सुत्तहरुको संग्रह संयुक्त निकायमा पर्दछ । यसमा ७,७६२ सुत्तहरू संग्रहित छन् ।

घ) अंगुत्तर निकाय - यसमा बुद्ध उपदेशहरू संख्या र गणनाको रूपमा वर्गीकरण गरिएको छ । यसमा एक निपात देखि एकादशक निपात सम्म गरी ९५५७ सुत्रहरू समावेश गरिएका छन् । चर्तुआर्य सत्यलाई चतुक निपातमा र आर्य अष्टाङ्गिक मार्गलाई अट्ठक निपातमा समावेश गरिएको छ ।

ङ) खुद्दक निकाय - १८ वटा स-साना सुत्तहरू खुद्दक निकायमा राखिएको छ । यी निम्न प्रकारका छन्-

१. खुद्दकपाठ
२. धम्मपद
३. उदान
४. इत्तिवुत्तक
५. सुत्तनिपात
६. विमानवत्थु
७. पेतवत्थु
८. थेरगाथा
९. थेरीगाथा
१०. जातक
११. निद्देस
१२. पटिसम्भिदामग्ग
१३. अपदान
१४. बुद्धबंश
१५. चरियापिटक
१६. नेतिप्पकरण
१७ पेटकोपदेस
१८. मिलिन्दपञ्ह

खुद्दक पाठमा मंगल सुत्र, रतन सुत्र र मैत्री सुत्रहरु पर्दछ । ४२३ गाथाहरु संग्रहित धम्मपद एक अति नैं लोकप्रिय ग्रन्थ हो । यो धेरै भाषाहरुमा अनुवाद भइसकेका छन् । जातक ग्रन्थमालामा बुद्धको पूर्वजन्म अर्थात बोधिसत्वले पारमिता पुरा गर्नुभएका घटनाहरू समावेश गरिएको छ । लोककथा जस्तै लाग्ने यसमा ५४७ कथाहरू छन् ।

३. **अभिधम्म पिटक** - यो गम्भीर एवम् विशिष्ट ग्रन्थ हो भने यसलाई दार्शनिक उपदेश पनि भन्दछ । चित्तलाई एकदम सुक्ष्म तरिकाले विश्लेषण गरिएको यस ग्रन्थलाई Buddhist Psychology पनि भन्दछ । यसमा चित्त, चेतसिक, रूप, निर्वाणलाई वर्णन गरिएको छ । अभिधम्म भगवान बुद्धले आफ्नी आमा महामाया देवीलाई तावतिंस भुवनमा जानुभई देशना गर्नुभएको थियो भन्ने कथन छ ।

संगायना (Buddhist Council) :

संगायनाको पालि अर्थ सामूहिक वाचन हो । अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा बौद्ध भिक्षुहरूले सामूहिकरूपमा बुद्धवचन अर्थात त्रिपिटकलाई संपादन र प्रमाणिकरण गरेर व्यवस्थित तवरले प्रस्तुत गर्ने विधि नै संगायना हो । संगायनाको मुख्य उद्देश्य बुद्धशासनलाई दीर्घकालसम्म चिरस्थायी गर्नु हो । यो विधिकै कारणले समस्त बुद्धवचनहरु एकत्रित भई शुद्धरूपमा अहिलेसम्म पनि सुन्न, बुझ्न र पढ्न पाइरहेका छौं । साथै बुद्ध सम्बन्धी जति पनि जानकारीहरू छन् ती सबै केवल मिथक नभई ऐतिहासिक प्रमाणित ग्रन्थहरूबाट प्राप्त विषयवस्तुहरू हुन् भनी बुझाउँदछ ।

थेरवादी परम्पराअनुसार संगायन ६ पटक भइसकेको ऐतिहासिक प्रमाणहरू छन् । हरेक संगायनाले बुद्धशासनलाई चिरस्थायी गर्नमा महत्वपूर्ण योगदानहरू दिइएको पाईन्छ ।

१. **प्रथम संगायना** (बुद्ध महापरिनिर्वाणको ३ महिना पछि - ४८३ ईशा पूर्व) :

बुद्ध महा-परिनिवार्णको खबर सुनेर एकजना भिक्षुले 'ठिक नै भयो नि, यो गर त्यो नगर भनी आदेश गर्ने नै भएन' भनि कराएर अरू विलाप गर्ने भिक्षुहरूलाई सम्झाइरहेका थिए । यो देखेर ज्येष्ठ भिक्षु महाकाश्यपले धर्म विनयलाई दीर्घकालसम्म सुरक्षित गर्नमा आँच नआउन् भन्ने हेतुले

संगायनाको घोषणा गर्नुभएको थियो । यो संगायनामा भिक्षु महाकाश्यपले सोध्नु भएको विनय सम्बन्धी उत्तर भिक्षु उपालिले र धर्म सम्बन्धि उत्तर भिक्षु आनन्दले दिनुभएको थियो । यो समारोह राजगृहको सप्तपर्णि गुफामा ५०० अर्हत भिक्षुहरुको उपस्थितिमा भएको थियो ।

२. **दोश्रो संगायना** (बुद्ध महापरिनिर्वाणको १०० वर्ष पछि - ३८३ ईशा पूर्व) :

पहिलो संगायनामा खुद्दकानुखुद्दक सिक्खापद अर्थात् सानो सानो नियमहरु फेरबदल गर्नुहुन्छ भन्ने विवादको मौका छोपी युवा भिक्षुहरुले १० वटा अकप्प/अधार्मिक नियमहरु ल्याए । तर विनयलाई अटुट रूपमा पालना गर्न चाहने ज्येष्ठ भिक्षुहरूलाई यी नियमहरू चित्त बुझेन । यहि कारणले कडा नियम पालन गर्ने अल्पसंख्यिक ज्येष्ठ भिक्षुहरू 'थेरवाद' र नियमहरू फेरबदल गर्न चाहने बहुसंख्यिक युवा भिक्षुहरू 'महासांघिक' भनी संघभेद भयो । यसरी महासांघिकहरू छुट्टिएर गएपछि राजा कालाशोकको संरक्षत्वमा दोश्रो संगायना थेरवाद परम्परा अनुसार वैशालिमा भएको थियो । ७०० अर्हत् भिक्षुहरूको उपस्थितिमा भिक्षु रेवतको प्रश्नलाई भिक्षु सब्बकामिले उत्तर दिनुभएको थियो ।

३. **तेश्रो संगायना** (बुद्ध महापरिर्वाणको २३५ वर्ष पछि - २५० ईशा पूर्व) :

दोश्रो संगायना पछि १८ निकायहरूको विकास हुनुका साथै बुद्ध शिक्षामा थुप्रै गलत धारणाहरु भित्रिएका थिए । थुप्रै अधर्मवादी भिक्षुहरूको प्रवेशले भिक्षु संघ दूषित हुने भय पनि देखिएको थियो । यस्तो अन्यौल स्थितिमा राजा अशोकको संरक्षकत्वमा भिक्षु मोगलिपुत्ततिस्सको नेतृत्वमा तेश्रो संगायनाको आयोजना गरिएको थियो । यो समारोह पाटलीपुत्र नगरको अशोकाराम विहारमा १००० जना अर्हत भिक्षुहरूको उपस्थितिमा भएको थियो । यो संगायना पछि राजा अशोकले जम्बुद्वीप (भारत) भन्दा बाहिर नौ वटा देशहरूमा धर्मदूतहरू पठाई बुद्ध शिक्षालाई व्यापक प्रचार प्रसार गर्नुभएको थियो । यही सिलसिलामा राजा स्वयंका सन्तानद्वय भिक्षु महिन्द्र र भिक्षुणी संघमित्रालाई श्रीलंकामा धर्मदूतको रूपमा पठाउनुभएको थियो । अभिधर्म पिटकलाई पनि यसबेलादेखि बेग्लै खण्डमा छुट्याइएको थियो ।

४. **चौथो संगायना** (बुद्ध महापरिर्वाणको ४५० वर्ष पछि - २९ ईशा पूर्व) :

सम्राट अशोकको शासनपछि जम्बुद्वीपबाट बुद्धधर्म विस्तारै हराउँदै गयो भने श्रीलंकामा यसको अस्तित्व कायम नै थियो । यो अवधि सम्ममा बुद्धवचनहरु गुरु-शिष्य परम्पराद्वारा कण्ठष्थ वाचनबाट संरक्षण हुँदै थियो । तर श्रीलंकामा राजा वट्टगामिणीको पालामा ठूलो दुर्भिक्ष (अनिकाल)ले सताउन थाले । कोहि भिक्षुहरू विदेशिए, कोहिले चीवर छाडे, कसैको त मृत्यु पनि भयो । यस्तो भयानक प्राकृतिक विपत्तिमा बुद्धवचन सरंक्षणको आशंका उत्पन्न हुन थाले । यसलाई मध्य नजर गर्दै चौथो संगायनको घोषणा भएको थियो । इतिहासमा पहिलो पटक श्रीलंकाको मातले नगरको आलोक विहारमा बुद्ध वचनलाई ताडपत्रमा (palm leaf) लिपिबद्ध गरिएको थियो । यो संगायना भिक्षु महारक्षित्ताको नेतृत्वमा, राजा वट्टगामिणीको संरक्षणमा र ५०० अर्हत् भिक्षुहरुको उपस्थितिमा भएको थियो ।

५. **पाँचौं संगायना** (महापरिनिर्वाणको २४०० वर्ष पछि - सन् १८७१) :

ताडपत्रमा भन्दा पनि संगमरमरमा कुँदिएर लिपिबद्ध गरेमा अझ दिगो हुने हेतुले पाँचौ संगायनामा यो विधि अपनाइएको थियो । यसको आयोजना म्यान्मारको मण्डले नगरमा २४०० भिक्षुहरुको उपस्थितमा राजा मिण्डोमिनको संरक्षणमा भएको थियो । यसमा नेत्तृत्व गर्नु हुने महास्थविरहरू जागराभिवंश, नरेन्द्राभिधज, सुमंगल सिरिपवर हुनुहुन्थ्यो । ६ फिट लम्बाई, ३ फिट चौडाई र ६ इन्च मोटाई भएको ७२५ टुक्रा संगमरमरमा त्रिपिटकलाई लिपिवद्ध गर्नु बुद्ध शासनको लागी ठुलो गरिमामय उपलब्धि थियो ।

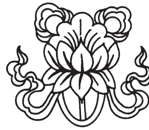
६. **छैठौं संगायन** (महापरिनिर्वाणको २५०० वर्ष पछि - सन् १९५४-१९५६) :

यो अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा भएको पहिलो संगायना हो । यसमा श्रीलंका, बर्मा, थाईल्याण्ड, लाओस, कम्बोडिया, नेपाल, भारत र पाकिस्तानका २५०० बुद्ध शिक्षामा दिक्षित भिक्षुहरुको सहभागिता थियो । यो संगायनामा बिभिन्न देशका भिक्षुहरुको वाचनमा एकदम नै न्यून त्रुटिहरु भेटिएको थियो । छैठौं संगायनमा अनुमोदित प्राप्त सम्पूर्ण थेरवादी बौद्ध ग्रन्थहरुलाई सबै बौद्ध राष्ट्रहरूले स्वीकृति जनाएको थियो । यसबेला, छपाई सम्बन्धि प्रविधिहरूको

प्रचूर विकास भइसकेको थियो । त्यसैले सम्पूर्ण पालि त्रिपिटकलाई बर्मेलि भाषामा अनुवाद गरी किताबको रूपमा प्रकाशन गरिएको थियो । यो सगांयना म्याान्मारको रंगुन शहरमा प्रधानमन्त्री उँनुको संरक्षणमा भएको थियो । महाशी सयादो उ शोभनको प्रश्नलाई मिन्गुन सयादो उ भिचित्तासराविभत्सले गर्नुभएको थियो ।

संगायनाको उपलब्धि

बुद्ध परिनिर्वाणको २५०० वर्षपछि पनि मानवले बुद्धको उपदेश शुद्धरूपमा ग्रहण गर्न पाउनु संगायनाकै प्रतिफल हो । आज विश्वमा बुद्धधर्मका अनेक यानहरु अस्तित्वमा छन् । यी यानहरूका ग्रन्थहरू पालि त्रिपिटककै आधारमा रुपान्तरण गरिएको भए तापनि विद्वानहरूले आ-आफ्नो विचारहरू मिसाइसकेको हुनाले त्यसमा बुद्धवचन विशुद्धरूपमा रहेको छैन । पालि भाषा बाहेक संस्कृत र भोट भाषामा रुपान्तरण भएको महायानी, बज्रयानी परम्पराका ग्रन्थहरूमा मिसावट छ । अतः पालि भाषामा बुद्धवचन मौलिक तथा विशुद्धरूपमा आजसम्म विद्यमान रहनु भनेकै संगायनाहरू गरिनाले हो । अतः वर्तमान समयका मानवले तथा भोलिका पुस्ताले पनि बुद्ध शिक्षालाई विशुद्धरूपमा अध्ययन गर्ने अवसर पाउनेछन् र यसबाट निरन्तर मानव कल्याण भइरहनेछन् ।



धम्म कक्षाय् जूगु अभिधर्म देशनाया सार

प्रस्तुति : उष्णीषतारा तुलाधर
'परियत्ति सद्धम्म कोविद'

थुगु Zoom या धम्म कक्षाय् श्रद्धेय पञ्ञासार स्थविर 'त्रिपिटक विशारद' पाखें भगवान बुद्धया मूल दर्शन अभिधर्म विषय क्रमबद्धकथं विस्तररुपं व्याख्या यानाः कना बिज्याःगु जुल। भन्तेनं धर्म देशना याना बिज्याःगु अभिधर्म सार संक्षेप थुकथं दु -

थःगु जीवन सुथां लाकेत, निर्वाण थ्यंकेत अभिधर्मया ज्ञान माः। अभिधर्म परमार्थ देशना खः। परमार्थ धैगु छुं नं धर्मया यथार्थ सत्य स्वभाव खः। पञ्चस्कन्धरूपी शरीरय् दुहाँ वनाः स्वयेबले लुयावैगु हे परमार्थ सत्य खः। परमार्थयात स्वयेत विपस्सनाया अभ्यास माः। विपस्सनाय् वनेत अभिधर्मया ज्ञान माः। उकिं ध्यानयात ज्ञान माः, ज्ञानयात ध्यान माः। अभिधर्मया ज्ञान दतकि ध्यान वृद्धि यायेफइ। समाधि क्वातुलकि प्रज्ञा वृद्धि जुइ, प्रज्ञां समाधियात झन् झन् वृद्धि यायेत गुहालि याइ।

अभिधर्मय् प्यंगू परमार्थ धर्मया बारे दु, गुगु थुकथं दु -

१. चित्त २. चैतसिक ३. रूप ४. निर्वाण

१. चित्त परमार्थ - आरम्मणयात ग्रहण याइगु हे चित्त खः। चित्तयात मन, विञ्ञाण नं धाइ। बाहिरी आरम्मण (रूप, शब्द, गन्ध, रस, स्पर्श) चूलातकि वइगु हे चित्त खः। आरम्मणयात म्हसिका कायेगु चित्तया ज्या खः। चित्त प्रकृतिं हे प्रभाश्वर, निर्मल, यच्चुसे च्वं। तर पिनें वइगु आरम्मणं यानाः

चित्तयात रङ्गिचङ्गि यानाबिइगुलिं नुगलय् अनेक भिंगु-मभिंगु, कुशल-अकुशल दयावइ। चित्तया वर्गीकरण अनुसार चित्त संक्षिप्तं ८९ वटा व विस्तृतं १२१ वटा दु। चित्तयात विभिन्न किसिमं वर्गीकरण यानातःगु दु, उकीमध्ये जाति भेदकथं थुकथं दु -

१. अकुशल चित्त	- १२
२. कुशल चित्त	- ३७
३. विपाक चित्त	- ५२
४. क्रिया चित्त	- २०
जम्मा	- १२१

१. **अकुशल चित्त** – अकुशल चित्तया स्वभाव पुइगु, मन हिइसे च्वनीगु खः, थुकी लोभ, द्वेष, मोह सहित जुयाच्वनी उकिं दुःख, शोक, सन्ताप जक बिइ। अकुशल चित्त १२ वटा दु। उदाहरण :

'सोमनस्स सहगत दिट्ठिगत सम्पयुत्त असंखारिक चित्त'
अर्थ : मन लय्तातां मभिंगु विचारं बिना प्रेरणा स्वयं उत्पन्न जुइगु चित्त।

थ्व छगू अकुशल चित्त खः। मन प्रसन्न जुयाः थःथम्हंतु लोभ चित्त वल धाःसा थुकिं कर्म बने जुइ। चित्त उत्पन्न-थिति-भंग जुल तर कर्म बने जुइ धुंकल। अकुशल चित्तं प्यंगू दुर्गतिमध्ये छथाय् वनी। थ्व कर्म मेगु जुनी प्रतिसन्धि कायेत टेवा जूवनी। चित्त उत्पन्न जुल कर्म बने जुल विपाक वल। भवचक्रय् चाचाहिला च्वनेमाःगु हे थ्व कारणं खः। चित्तयात संयमित याये मफुतले संसारचक्रं तरे जुया वनेफइमखु।

२. **कुशल चित्त** – मन लय् ताइगु, प्रसन्न जुइगु स्वभाव कुशल चित्त खः। कुशल चित्त ३७ वटा दु।

'सोमनस्स सहगत ञाण सम्पयुत्त असंखारिक चित्त'
अर्थ : प्रसन्न चित्तं ज्ञान सहित जुयाः बिना प्रेरणा स्वयं उत्पन्न जुइगु चित्त।

लय्लय् तातां कर्म व कर्मफलबारे विश्वास यानाः थःगु हे श्रद्धा चित्तं पुण्य कार्य यात धाःसा कुशल कर्म बनय् जुइ, थ्व महाकुशल कर्म खः। थ्व कर्मं सुगतिगामी जुइ। मनुष्यलोक व देवलोकय् प्रतिसन्धि कायेत टेवा जूवनी।

३. **विपाक चित्त** – विपाक चित्त धैगु अतीत चित्तया परिणाम खः । कुशल चित्त वसां अकुशल चित्त वसां फल बीगु विपाक चित्त खः । विपाक चित्त ५२ वटा दु । सुख सहगत जूसा कुशल विपाक जुइ, दुःख सहगत जूसा अकुशल विपाक जुइ । झीगु पञ्चइन्द्रिय मिखा, न्हाय्पं, न्हाय्, म्ये, छ्यंगु बाहिरी आरम्मण रूप, शब्द, गन्ध, रस, स्पर्शनाप सम्बन्ध जुयाः उकिइ हानं हानं स्वयेगु, न्यनेगु, सुगन्ध कायेगु, नयेगु, स्पर्शय् आसक्त जूवन धाःसा तृष्णा उत्पन्न जुइ, थ्व लोभ खः । यदि मयःगुनाप सम्बन्ध जुयाः घृणा उत्पन्न जुल तँ पिहाँ वल धाःसा द्वेष उत्पन्न जुइ । थुकिं अकुशल कर्म बने जुइ । वर्तमान क्षणय् हे कर्म बने जुइ । गथेकि थ्व मिखायात बांबांलाःगु रूप स्वयेदःसा व कुशल कर्मया विपाक, मयःगु स्वयेमाल धाःसा अकुशल कर्मया विपाक जुइ । न्यागू इन्द्रियपाखें कर्म बने जुइ । उकिं खंसा खना मात्र यानाः तटस्थ भावय् च्वनाः आरम्मणप्रति प्रतिक्रिया मयाःसा न्हूगु कर्म बने जुइमखु अले विपाक नं वइ मखुत । झीत मयःगु स्वयेमालिगु, न्यनेमालिगु आदि अतीत कर्मया विपाक खः, अतीतया विपाक वल धाःसा प्रतिक्रिया मयायेगु ।

४. **क्रिया चित्त** – विपाक/फल दैमखुगु ज्या जक जुइगु क्रिया चित्त खः । क्रिया चित्तं माःगु कृत्य/ज्या जक याइ । क्रिया चित्त सम्यक् सम्बुद्ध, प्रत्येक बुद्ध, अर्हन्तपिंत जक उत्पन्न जुइ । क्रिया चित्त २० वटा दु । अर्हन्तपिं सम्पूर्ण क्लेशं मुक्त जुइ जुइधुंकुगुलिं वस्पोलपिनि चित्त सन्तानय् कर्म थाइ मखुत । वस्पोलपिसं याना बिज्याइगु कुशल कार्य खःसां भविष्यय् विपाक वइ मखुत । मिखा, न्हाय्पं आदि इन्द्रियया रूप, शब्द आदि नाप सम्बन्ध जुइबले खन खन मात्र, न्यन न्यन मात्र जुयाच्वनी । उकिं क्रिया चित्त धाःगु खः । ज्या जक जुइम्हेसित पुण्य नं दैमखुत, विपाक नं दैमखुत । पुलांगु कर्म क्षय जुइ धुंकल, न्हूगु कर्म बने जुइमखुत । कर्म मंतकि विपाक मंत, विपाक मंतकि पुनर्भव मंत, जन्म मंत, रोग, वृद्धावस्था मंत, भवचक्र सिधल ।

२. चैतसिक परमार्थ – चित्तनापं सम्बन्ध जूगु धर्म चैतसिक खः । चैतसिक चित्तनापं उत्पन्न जुइ । चित्त निरुद्ध जुइगु नापं हे चैतसिक निरुद्ध जुइ । चित्तं आरम्मणयात म्हसीकी, चैतसिकं आरम्मणय् स्वाद कायेगु, आरम्मणप्रति आसक्ति जुइगु, प्यपुनेगु वा विरोध यायेगु ज्या याइ । चित्तं छु आरम्मण काल उगु आरम्मणय् चैतसिक प्यपुंवनी वा विरोध याइ । चित्त उत्पन्न जुइगु

स्थान खुगू दु - चक्खुपसाद, सोतप्रसाद, घाणपसाद, जिव्हापसाद, कायपसाद व हदयवत्थु । चित्त उत्पन्न जुइगु स्थानय् हे चैतसिक आश्रय-निश्रय जुयाः उत्पन्न जुइ ।

चित्तनापं सम्प्रयुक्त जुइगु चैतसिक धर्मया राशि स्वंगू दु ।

१.	अञ्ञसमान राशि	- १३
२.	अकुशल राशि	- १४
३.	शोभन राशि	- २५
	जम्मा	- ५२

१. अञ्ञसमान राशि – थःनापं सम्बन्ध जुइगु चित्तनाप व मेमेगु चैतसिकनाप नं अनुकूल जुइगु वा समान जुइगु चैतसिकयात अञ्ञसमान चैतसिक धाइ । अकुशल चित्तय् अकुशल चैतसिककथं व कुशल चित्तय् कुशल चैतसिककथं मिले जूवनी । अञ्ञसमान राशि निगूकथं ब्वथलातःगु दु ।

(**क**) **सब्ब चित्त साधारण चैतसिक – ७**

फुक्क चित्तय् साधारणकथं मिलेजइगु कारणं थुकियात सब्ब चित्त साधारण चैतसिक धाइ । आरम्मण काइगुनिसें कयाः चिन्तन मनन याइगु क्रिया फुक्कं थ्व चैतसिकपाखें जुइ ।

(**ख**) **प्रकिर्णक चैतसिक – ६**

कुशल-अकुशल निगुलिं नं मिले जुइगुलिं थुकियात प्रकिर्णक चैतसिक धाइ । तर थ्व थःत अनुकूल जूगु चित्त व चैतसिकय् जक मिले जुइ ।

२. अकुशल राशि – १४

मन हिइसे च्वनीगु, मन पोले जुइगु आदि स्वभावयात अकुशल चैतसिक धाइ । थुकियात मोह चतुष्क, लोभ चतुष्क व मच्छरि चतुष्क धकाः स्वंगूकथं ब्वथलातःगु दु ।

३. शोभन राशि – २५

क्लेशरहित शोभांयुक्तगु कुशल सहगत चैतसिकयात शोभन चैतसिक धाइ । थुकियात प्यंगूकथं ब्वथलातःगु दु ।

(क) शोभन साधारण चैतसिक – १९

अकुशल चित्त १२ वटाय् व अहेतुक चित्त १८ वटाय् बाहेक बाकी फुक्क शोभन चित्तय् सम्प्रयुक्त जुइगु कुशल चैतसिकयात शोभन साधारण चैतसिक धाइ ।

(ख) विरति चैतसिक – ३

विरति धैगु विरत जुइगु, अलग जुइगु खः । प्राणघातादि अकुशलपाखें अलग जुइगुयात विरति चैतसिक धाइ ।

(ग) अप्पमञ्ञा चैतसिक – २

गुगु वस्तुलय् वा धर्मय् थुलि उलि धकाः प्रमाण दइमखु उकियात अप्पमञ्ञा (अप्रमाण) धाइ । करुणा वा मुदिता अप्पपञ्ञा चैतसिक खः ।

(घ) पञ्ञा चैतसिक – १

विभिन्न प्रकारं त्रिलक्षण, चतुरार्य सत्य, कर्म व विपाक, प्रतीत्यसमुत्पाद, कुशल-अकुशल आदियात बोध यायेगुयात प्रज्ञा धाइ । अविद्या धर्मयात रोके यायेगुली आधिपत्य जुइगु कारणं यानाः थ्व इन्द्रिय नं खः । उकिं पञ्ञिन्द्रिय नं धाइ ।

३. रूप परमार्थ - हिला वनीगु परिवर्तन जुयावनीगु स्वभाव दुगुयात रूप धाइ । पथवी, आपो, तेजो, वायो धातुं बनेजूगु दक्को पदार्थ रूप खः । थुपिं प्यंगू न्ह्याबलें छथी छपाँय् जुयाः च्वंच्वनी । थुकियात महाभूत रूप धाइ । महाभूत रूप आश्रित जुयाः मेमेगु रूप निर्माण जुइ, थ्व मुख्यगु जूगुलिं महाभूत धाःगु खः । झीगु शरीरय् नं थुपिं प्यंगू धातु विद्यमान जुयाच्वंगु दु । रूप परमार्थ २८ वटा दु । महाभूत रूप - ४, उपादाय रूप - २४ । महाभूत रूपनाप सम्बन्ध जुयाः उत्पन्न जुइगु रूपयात उपादाय रूप धाइ । महाभूत रूप प्यंगू व उपादाय रूपय् च्वंगु प्यंगू रूप (वर्ण, गन्ध, रस, ओजा) थुपिं च्याथीयात शुद्धाष्टक धाइ ।

१. पथवी - छ्वाःगु कर्कस स्वभाव
२. आपो - छ्वालुगु, छुं नं वस्तुयात छधी छपाँय् याइगु स्वभाव
३. तेजो - क्वाःगु-ख्वाउँगु स्वभाव

४. वायो - चलन जुइगु स्वभाव
५. वर्ण - मिखायात गोचर जुइगु स्वभाव (रूप, रंग)
६. गन्ध - न्हाय्पंयात गोचर जुइगु स्वभाव (गन्ध, सुगन्ध)
७. रस - म्येयात गोचर जुइगु स्वभाव (सवाः)
८. ओजा - रूप दयेकेत गुहालि याइगु शक्ति (आहारय् दुगु गुण)

थुकियात अष्ट रूपकलाप नं धाइ। थुपिं च्यागू छथाय् हे दइ। शुद्धाष्टकया स्वभाव नापं हे उत्पन्न जुइ नापं हे विनाश जुइ। २८ वटा रूपयात निष्पन्न रूप व अनिष्पन्न रूप धकाः निगू किसिमं ब्वथलातःगु दु। निष्पन्न रूप - कर्म, ऋतु, चित्त, आहारं बने जुइगु रूप; थ्व १८ वटा दु। अनिष्पन्न रूप - कर्म आदिं बने मजुइगु रूप; थ्व १० वटा दु।

४. निर्वाण परमार्थ - रागादि क्लेश अग्नि व जाति-व्याधि-मरणादि अग्निपाखें मुक्तगु प्रणित सुख अवस्था निर्वाण खः। नि = मदुगु, वाण = क्लेश। क्लेश मदुगु अवस्था हे निर्वाण खः। निर्वाण निगू प्रकारं दु - सउपादिशेष निर्वाण व अनुपादिशेष निर्वाण।

१. **सउपादिशेष निर्वाण –** सम्पूर्ण क्लेशं अलग जुइ धुंकूगु अवस्था तर पंचस्कन्ध शरीर बाकी दनिगु अवस्थायात सउपादिशेष निर्वाण धाइ। अर्हत्त्व, प्रत्येक बुद्धत्व, सम्यक् सम्बुद्धत्व प्राप्त जुलकि सउपादिशेष निर्वाण प्राप्त जुइ।

२. **अनुपादिशेष निर्वाण –** सम्पूर्ण क्लेश निर्मूल जुयाः शरीर नं अवसान जूगु अवस्था अनुपादिशेष निर्वाण खः। अर्हत्, प्रत्येक बुद्ध, सम्यक् सम्बुद्धपिं परिनिर्वाण जूगु अवस्था अनुपादिशेष निर्वाण खः।

निर्वाणयात असंस्कृत धर्म नं धाइ। निर्वाण हेतुं उत्पन्न मजुइगु जूगुलिं असंस्कृत धर्म धाइ।

थुकथं श्रद्धेय पञ्ञासार भन्तेनं अभिधर्मयात गहनरुपं व्याख्या यायां, उपमा बिया बिज्यासे न्हिथं कक्षा कया बिज्यानाच्वंगु जुल।



चम्पावती स्मृति मेडिटेसनया अनुभव

✍ **बिनेता कंसाकार तुलाधर**

Corona या कारणं Lockdown जुयाच्वंगु अवस्थाय् जिमि मांनं जितः चम्पावती स्मृति मेडिटेसनय् भाग कायेगु सल्लाह बियादिल । मीना तमां, रीना तमां व मेमेपिं तमां-चांपिनिगु presentation पाखें बुद्ध शिक्षायागु यक्व खँ सीके खन । श्रद्धेय पञ्ञासार भन्तेयागु प्रवचन नं तसकं बांला । २६०० बर्ष न्ह्यःयागु बुद्ध शिक्षा थौंकन्हेयागु समाजे नं तसकं उपयुक्त धका जिं सीका कया ।

पहिला पहिला जिं Buddhism धयागु विहारे वनेगु, परित्राण यायेगु आदि Rituals यात जक महत्व बिइगु धका थुइका तया । अले थ्व परम्परा न्ह्याकेत मांपिं, अजिपिनिगु जक योगदान दुसा गाः धका च्वना । मां व अजिपिसं विहारे वा धाइबले वने मला धका धायेगु । तर चम्पावती स्मृति मेडिटेसने सहभागि जुया धर्मया खँ न्यनाबले बुद्ध शिक्षायागु महानता थुयावल । धर्म धयागु द्यःयाथाय् वनाः पुजा यायेगु जक मखु कि थम्हं थयात म्हसिकेगु खः । थ्व हे बुद्धया मूल शिक्षा जुयाच्वन । शुरुइ पालि शब्द थुइके त तसकं थाकुगुलिं मीनातमां नं कनिगु सतिपट्ठान बांलाक मथू । तर आ विस्तार विस्तारिं थुयावल । तं वइबले तं वल धका चायेकेगु अले राग, द्वेष, मोहयात चायेकेगु खः । विपश्यना ध्यानं थयागु आचरण बढे याना यंकेत मद्दत याइगु लानाच्वन । अथे यायेबले मने शान्त जुयाः समाजे मिले जुयाच्वनेत नं अपुई । थ्व कार्यक्रमं यानाः जिमि काय्नं पंचशील ब्वने सयके धुंकल । थ्व कार्यक्रम संचालन यायेत initiative कापिं Management Committee यात यक्व यक्व साधुवाद ।

The Sixteen Steps of Ānāpānasati (Mindfulness of the Breath)

✍ **Dr. Junoo K Tuladhar**

The commencement of the Champavati Smriti Meditation Zoom session was inaugurated by doing a 15-minute meditation, also known as the Ānāpānasati. Once we started this practice, I began to look for the literature associated with it. I found sixteen steps of the Ānāpānasati meditation practice in the Ānāpānasati Sutta which is the "Breath-Mindfulness Discourse," in Majjhima Nikaya 118. The discourse described the Buddha's instruction on using the awareness of breath as a beginning focus on meditation. The Buddha taught monks to meditate under a tree or in a quiet place, sitting with the legs crossed and an upright posture. This posture makes meditators fully attentive to the way they are inhaling and exhaling. These steps are the way that meditators use to mark their progress. The example, given by our group guided meditation instructor, Reena Tuladhar, goes as follow: meditation is like cooking rice – you need to arrange rice, water, and heat appropriately and the rice will cook itself. Thus, these 16 steps will progress slowly once you sincerely begin with the first step. The Ānāpānasati methodology was further highlighted by Venerable Bhikkhu

Pannasara during his lectures on Zoom sessions. Our practice was further deepened once VaristhaSahayak Acharya Dr Keshari Laxmi Manandhar guided us in Guru S.N. Goenka's Dhamma Practice. The details of the 16 steps are as follows:

The First Step

"Breathing in long one is aware. I am breathing in long."

"Breathing out long one is aware. I am breathing out long."

The Second Step

"Breathing in short one is aware. I am breathing in short."

"Breathing out short one is aware. I am breathing out short."

In both steps 1 and 2, the meditator simply observes long and short breaths without controlling natural breathing.

The Third Step

"I will breathe in experience the whole body."

"I will breathe out experience the whole body."

In the third step, the meditator should train themselves to breathe in and out while being aware of the entire body.In Pāli, this method is known as Sabbakāyapaṭisaṃvedī', meaning the whole body breathing awareness. At this step, our mind has to be more attentive. We become aware of the sensation of breathing in which evolves with every moment, reaching its peak, and then gradually fading away until it has completely subsided. We observe the pause, the space between the out-breath and the subsequent in-breath. When the process is repeated breath after breath, we have fulfilled the third step. The whole body here means to experience the entire breathing process with more concentration (Samadhi).

The Fourth Step: Calming the Breath

" I will breathe in calming the bodily activity."

"I will breathe out calming the bodily activity."

Once the meditator can concentrate with the breath it will calm down automatically. There is so little remaining to disturb our progress that we naturally experience the sensations in each moment becoming softer and smoother, we may feel the inner silence calm. At this fourth step, we will only know this bit of breath happening now. As our breath calms down our attention becomes so refined that all we know is this one moment of breath. The more we concentrate the more the breathing becomes subtle.

The Fifth Step: Experiencing Joy (pīti)

"I will breathe in experiencing joy."

"I will breath out experiencing joy."

In the fifth step, of the ānāpānasati, a meditator should experience joy (pīti) along with the breath.

The Sixth Step: Happiness (Sukha) with Breaths

"I will breathe in experiencing happiness."

"I will breath out experiencing happiness."

In the sixth step, you experience happiness along with the breath.

Joy and happiness can be difficult to separate so they can be treated as one entity. Once the breathing pattern is calm, the meditator will experience joy and happiness naturally arising. Here we are doing nothing except watching our breathing, all the mental energy is simply flowing, which makes mindfulness full of power, energy and can be experienced as piti-sukha.

The Seventh Step: Experiencing the Breath as a Mind Object:

"I will breathe in experiencing mental activity. "

"I will breath out experiencing mental activity."

After the first six steps, the breath becomes ever more beautiful, as joy and happiness grow in quiet strength. Our breath may

appear to completely disappear. The six senses are seeing, hearing, smelling, tasting, touching, and the mind. In this step, only the mind will work here to know the breath. The meditator is now experiencing the breath through a mind sense base. This means we can let go most of the activity of the fifth sense base.

The Eight Step: Calming the Mental Experience

"I will breathe in calming mental activity "

"I will breathe out calming mental activity"

In the eight step, once meditation progresses, joy and happiness can become exciting to disturb tranquility. Because of this, the Buddha taught the eighth step of ānāpānasati as calming the mental activity. This is the "Aha Moment" for meditators. Like two enemies – fear and excitement – can appear. They need to be beware of these two enemies and need to keep calming the mental experience of the breath and remain in the stillness, otherwise, the bliss will go away.

The Ninth Step: Experiencing the Mind

"I will breathe in experiencing the mind."

"I will breath out experiencing the mind."

The ninth step of the Ānāpānasati Sutta describes a very important creature that comes to visit the still, silent mind—a nimitta. The step is called citta-patiṣaṁvedī, "experiencing the mind." It's only at this stage that meditator can truly say that they know the mind. This is the only place where we can experience the mind. The way we experience the mind is a nimitta, which is a reflection of the mind. Meditators can only experience the mind directly through a nimitta or jhāna.

The Tenth Step: Giving Joy to the Mind

"I will breathe in gladdening the mind "

"I will breath out gladdening the mind"

The nimitta is unstable. The Buddha taught the tenth and eleventh steps of the ānāpānasati giving joy to the mind experiencing nimitta and sustaining the nimitta. The Pāli term, abhippamodayaṁ cittaṁ, means that more joy is present in the mind, the more brilliant shines the nimitta. To enter jhāna, the nimitta has to be the most brilliant thing that you have ever seen, and it is very beautiful.

The Eleventh Step: Sustaining the Nimitta

"I will breathe in composing the mind. "
"I will breath out composing the mind."

To deal with the nimitta'sunstability, the Buddha taught the eleventh step of ānāpānasati, samādahaṁ cittaṁ which means, "attentively stilling the mind" and here meaning "sustaining the attention on the nimitta." It is common that the first few times a nimitta appears; it flashes up for a short time and then disappears, or it moves around in the mental field of vision. It is unstable. Usually, the bright, powerful nimittas remain longer than the dull, weak ones. That's why the Buddha taught the step of shining the nimitta before the step of sustaining the nimitta.

The Twelfth Step: Freeing the Mind

"I will breathe in freeing the mind."
"I will breath out freeing the mind."

The twelfth step is called vimocayaṁ cittaṁ or "freeing the mind." At this step, a meditator finds either sinking or diving into the nimitta, or the nimitta with its brilliant light and ecstatic feeling completely envelops the meditator. Vimokkha means moksha in Sanskirt. The mind is now free; free from the body and the five senses. The meditator will be blissed with full mindfulness, still, and stable as a rock. These are signs of the mind being freed.

The Thirteenth Step: Reflecting on Impermanence

"I will breathe in observing impermanence "
"I will breath out observing impermanence"

The first reflection is on anicca, usually translated as impermanence. It is important to understand by the deep experiences of meditation, which we call stable "self" that has disappeared. The truth of no-self (anattā) should be experienced through meditation.

The Fourteenth Step: Reflecting on Fading Away of Things

"I will breathe in observing dispassion. "

"I will breath out observing dispassion "

If reflections on anicca fails to work, there isvirāga, the fading away of things—sometimes called dispassion. It has this dual meaning, but I usually prefer the meaning "fading away." This is when things just disappear. A meditator will experience many things disappear while entering into jhāna including her/his identity. They are all gone in jhāna which is the experiencing of fading away of self.

The Fifteenth Step: Reflecting on Cessation

"I will breathe in observing cessation."

"I will breath out observing cessation."

The third reflection after emerging from a jhāna should be on nirodha, or cessation. Something that was once there has now completely disappeared and is now empty. Such emptiness can be known only in deep meditation feeling like a completely different space. Cessation is also the third noble truth: the end of suffering. The cause of that cessation is letting go of Dukkha. Here a meditator can have the most blissful experience of jhāna and, with a bit of wisdom, the bliss arises because dukkha has ceased.

The Sixteenth Step: Reflecting on Letting go, Abandoning

"I will breathe in observing letting go."

"I will breath out observing letting go."

The last of the reflections in the Ānāpānasati Sutta is onpatiṇissagga, “letting go, abandoning.” Patiṇissaggais the letting go of the inner world, the letting go of the doer, and even the knower. Whatever has been happening in jhāna is not only letting go of the external world but also letting go of the internal world, especially letting go of the doer, the will, and the controller. This insight gives rise to so much purity, so much freedom, so much bliss that meditators have found the path to the end of suffering.

In conclusion, that is how the Buddha described ānāpānasati. It’s a complete practice that starts with just sitting down in a quiet place, on a comfortable seat, being mindful of what’s in front of us, and just watching the breath. Step by step—in steps that we know are within our ability and ultimately reach these profound and blissful states called jhāna. When you emerge from them, you have any one of these four things to contemplate: anicca, the impermanence or uncertainty of things; virāga, the fading away of things;nirodha, cessation of self; and patiṇ issagga, letting go of all that’s “in here.” May we all experience /attain those beautiful state called “Nirvana”.

The 16 steps of the Ānāpānasati can be categorized according to four Satipaṭṭhāna (four foundations of mindfullness). The four satipaṭṭhānas can be combined into a single unified practice in the Ānāpānasati just following a continuous and seamless progression of meditation that leads from one block of satipaṭṭhāna to another block as shown in Table below.

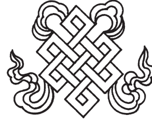
Table: The Sixteen steps of Annapanasatti and the four foundations of Sattipathan.

Mindfulness of the body **(Kayanupassana)**	*Step 1 :* "Breathing in long one is aware.'I am breathing in long.' "Breathing out long one is aware. 'I am breathing out long.' *Step 2 :* "Breathing in short one is aware. I am breathing in short." Breathing out the short one is aware. I am breathing out short." *Step 3 :* One practices: "I will breathe in experience the whole body" One practices : "I will breathe out experience the whole body " *Step 4 :* One practices: "I will breathe in calming the bodily activity" One practices : "I will breath out calming the bodily activity"
Mindfulness of feelings or sensations **(Vedanānupassana)**	*Step 5 :* One practices: "I will breathe in experiencing Joy" One practices: "I will breath out experiencing Joy" *Step 6 :* One practices: "I will breathe in experiencing Happiness" One practices: "I will breath out experiencing Happiness" *Step 7 :* One practices: "I will breathe in experiencing mental activity" One practices: "I will breath out experiencing mental activity" *Step 8 :* One practices: "I will breathe in calming mental activity" One practices: "I will breath out calming mental activity"

Mindfulness of mind or consciousness **(Cittanupassana)**	*Step 9 :* One practices: " I will breathe in experiencing the mind" One practices: "I will breath out experiencing the mind" *Step 10 :* One practices: "I will breathe in gladdening the mind" One practices : "I will breath out gladdening the mind" *Step 11 :* One practices: "I will breathe in composing the mind" One practices : "I will breath out composing the mind" *Step 12 :* One practices: "I will breathe in freeing the mind" One practices: "I will breath out freeing the mind"
Mindfulness of mental objects **(Dhammānupassna)**	*Step13 :* One practices: "I will breathe in observing impermanence " One practices: "I will breath out observing impermanence" *Step14 :* One practices: "I will breathe in observing dispassion" One practices: "I will breath out observing dispassion" *Step15 :* One practices: "I will breathe in observing cessation" One practices : "I will breath out observing cessation" *Step 16 :* One practices: "I will breathe in observing letting go" One practices: "I will breath out observing letting go"

References :

1. Bajracharya, D.B (1997), "The Majjhima Nikaya"; Middle Length Discourse of The Buddha given in Nepal Bhasa. Bir Purna Memorail Publication Series No. #6.
2. Bhikkhu Pannasara (2020) Lectures on Meditation in Zoom sessions August 17-19, 2020.
3. Brahma, Ajahn. 2006. "Mindfulness, Bliss and Beyond : A Meditator's Handbook." Boston: Wisdom Publications.
4. https://www.buddhistinquiry.org/article/mindfulness-of-breathing-anapanasati-sutta-mn-118/



Conflict Management from Buddhist perspective

✍ **Amita Shova Bania Tuladhar**

Conflict may be defined as a struggle or contest between people with opposing needs, ideas, beliefs, values, goals, or when two parties want to own the same possessions. It is the natural and inevitable outcome of human interaction that may arise in various areas of society. All conflicts do not lead to negative or unproductive results. Sometimes results can be surprisingly positive. Conflict management is the process of limiting its negative aspects while increasing the positive ones. Conflict itself is not a problem but can become a problem when poorly managed. If the conflict is ignored its result would be more devastating, hence it is wise to face it tactfully.

A very wise way of managing conflict can be found in Buddha's teachings. Besides path to enlightenment, *Tripitak* also carries messages that make Buddha’s teaching interesting for commoners. In a very practical way, these messages revolve around the subject matters that a common person has to face in daily life. They include nature, environment, society, administration, management, politics, economics, geography,

conflict management, gender equity etc. Hence, Buddha's teaching is regarded as multidisciplinary by the modern scholars. Conflict management is mentioned in two suttas of Sutta Pitakaare described here which are still very relevant even in this century.

1. Kinti Sutta of Majjhima Nikaya : In this Suta, Buddha had warned the Bhikkhus that the Dhamma taught by him is not only for gaining robes, alms of food and shelter. This valuable teaching is for the compassion of all beings. It is for practicing and realizing Bodhipakkhaya Dhamma that shows the path to enlightenment. Bhikkhus should practice it in unity, with mutual appreciation without disputing. Whenever, disputes arise from the difference in words and meanings of the teachings that misinterpret the meaning of true Dhamma, Buddha had prescribed a method to handle the situation.

Accordingly in this Sutta, Buddha had authorized a mediator to solve disputes who have good knowledge on the subject matter of dispute. Commitment, impartiality and honesty of the mediator are required even if he is in trouble while resolving the conflict. It is not correct in pointing the mistake of a person in offence directly. It might only bring anger, hatred among the people concerned. During confrontation, according to the condition and mentality of the accused, four criteria are mentioned which decides whether the person can be changed or not by speaking of his mistake. (See table below).

Conflict management Tool as described in *Kinti Sutta*

Mentalityand conditions	**Criteria 1**	**Criteria 2**	**Criteria 3**	**Criteria 4**
Foolishness	No	Yes	Yes	Yes

Ill will and anger	No	Yes	Yes	Yes
Can be corrected	Easily	Easily	Difficult	Difficult
Can be raised from demerits and be established in merits	Possible	Possible	Possible	Impossible
Trouble to me	Yes	No	Yes	Yes
Hurt done to him	Negligible	Negligible	No	Infinite
Good done to him	Infinite	Infinite	Infinite	Negligible
Results	Proper to speak of his mistake	Proper to speak of his mistake	Proper to speak of his mistake	No gain in speaking of his mistake. Upekha or Equanimity

People are not of the same character, some can be corrected easily while others may be difficult to correct. The mediator has to focus, if the person in blame is hurt or not; if whether he will eventually benefit from confrontation or not; if he can be raised from demerits and be established to merits. If the response is positive, the person in blame can be corrected by speaking of his mistake. Person who cannot be corrected by speaking should not be hated, instead he should be looked upon with equanimity or upekha.

2. Samagama Sutta of Majjhima Nikaya : In this Sutta, Buddha had clearly mentioned the six causes of disputes as anger, dislike, jealousy and greed, dishonesty and having evil wishes. They are the causes for any types of disputes in question. People like to stress their views as right ignoring the errors therein. In such cases conflicts might heighten unnecessarily and sometimes are required to be taken to law

court (litigation). In this Sutta, seven kinds of settlement of litigation has been described, as following - (1) Removal of litigation by confrontation, (2) Removal of litigation on account of memory, (3) Removal of litigation on account of past insanity, (4) Confessing an offence, (5) The opinion of the majority, (6) Punishment for not admitting the truth on mistake (7) Sometimes ignoring minor mistakes as covering over with grass.

Instead of being entangled in conflicts, it is wise to develop the habit of cordiality. It includes good behavior, good speech, good intention, habit of sharing, having good company and to develop Samyak dristi. (right view).

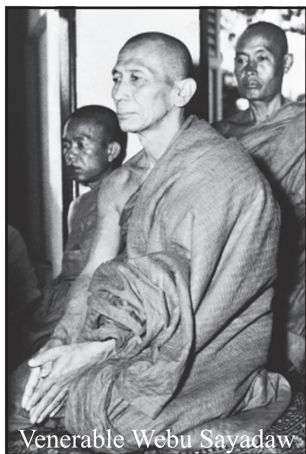
Conclusion - These methods of conflict management are practical in the present context to maintain harmony and peace in family, working places, society etc. Though delivered nearly 2600 years ago Buddha's teaching are democratic in nature and embrace human right views that give justice to all.



Venerable Webu Sayadaw

(1896-1977)

- Presented by Utpal V. Bania Kansakar


Venerable Webu Sayadaw

Venerable Webu Sayadaw was most venerated monk of recent times and was known as an arahant, the fully enlightened one. (Sayadaw means 'respected teacher' used for monks). He had encouraged Sayagyi U Ba Khin,Goenkaji's teacher to start teaching Vipassanā meditation.

Sayadaw was born in February 17, 1896 in Ingynbin, rural northern part of British Burma in a poor farmer family. He was compassionate from his childhood. At the age of nine he became Sāmanera, a novice, named as Shin Kumar in a local monastery and gained formal education. He was ordained as afull monk at the age of twenty. He went to Mandalay to study at the famous Masoyin monastery, the leading monastic university of the time.

In 1923 after seven years of his full ordination, he abandoned the study of the Pariyatti and left the monastery.

Because throughout his life, he always gave importance to diligent practice than scholastic achievement. He spent four years in solitude and meditated in caves and forests.He practiced the technique of Ānāpānasati, the awareness of the in-breath and out-breath. He never slept but meditated even while walking, sitting and standing.

When Sayadaw returned to his native village of Ingyinbin, he taught his childhood teacher of the local monastery the technique of meditation he had adopted. He explained it as the direct shortcut to Nibbāna as taught by the Buddha that is preserved in scriptures and can be practiced by all. He said that one who is established in Shila (morality) can develop concentration, Samadhi by focusing on natural breath. This leads to insight knowledge, Panyā. According to his teacher's wish, he started teaching to village people. There were two monasteries in Ingynbin at that time. His teacher was teaching Pariyatti (theoritiacal aspects of the Buddha's teaching) in learning monastery and he was teaching Patipatti (practical aspect of the Buddha's teaching) in meditating monastery. A third monastery was donated to him that was at Shwebo. He spent thirty-seven rainy seasons at Shwebo.

Sayadaw gave about ten thousand discourses in his life time. They were simple, practicable and were very inspiring. He repeated seven points in every discourse.

1. To fulfil one's aspirations, one must be perfect in morality.
2. When practicing dana, volition is very important.
3. Always act with an upright mind.
4. Aspire only to Nibbana, not to any impermanent happiness.
5. We can practice wisdom fully and so benefit greatly.

6. From birth to death, there is always in-breath and out-breath.
7. While doing anything (sitting, standing, lying, walking) we should always be aware of it.

He compared continuity of practicing awareness with a train ride. He used to explain; “If you get fed up and bored don’t leave the train. When you are enjoying yourselves, don’t get down. When you are ill, stay on the train and stay also when you are strong and healthy. When you are all alone, don’t leave. When people say unpleasant things to you, persist, and when they speak to you respectfully, don’t get off your train.”

During World War II, the country was going through heavy armed conflict; however it did not affect him much because he spent most of his time in meditation. In 1953 when Burma was independent, the society was going through extensive post-war problems. There was a traditional belief that if a saintly person was invited to the capital for delivering Mettā (loving kindness) the troubles would fade away. Webu Sayadaw was invited for the purpose in initiation of U Ba Khin, first accountant general of Union of Burma and Vipassana teacher.The event was organized at International Meditation Center in Rangoon where many disciples attended. While at IMC he taught Dhamma (the Buddha’s teaching) to lay people, government officials and foreigners. Among those,most affected by Webu Sayadaw’s Rangoon visit was the Shan leader Prince Shwe Thaike, who later became the first president of Union of Burma. Since then he became known in Southern Burma as well.

He also visited various pilgrimages to India as Bodh Gaya, Sarnath, Nalanda, Kushinagar and Agra. He was invited to Sri Lanka and was gifted with relics of the Buddha by then prime minister. He accepted it with delight and established in

Ingynbin. With his popularity his monastery also grew to huge size. Today it holds thirty –three acres. Once a curious young man asked, “Sir, how and where did you get enlightenment?” He did not answer, but later he asked his father to build a lake in front of his meditation hut. He said, “That is the answer to your son’s question.” The lake is called ‘Lake of Victory’.

Despite of being such a famous monk, his daily routine was very simple. He walked around his monastery at early hours. When hewent around village for gaining alms of food, it usually took about three to four hours because everybody wanted to gain merit by donating him. After lunch he gave discourse. He used to take rest only after sweeping the compound himself. In the evening also before retiring he used to give discourse. He was also believed to be teaching the invisible being after retirement in the late evening. He gave discourses to about three hundred people daily. His disciples included from local village people to high ranked executives of Burma. Sayadaw spent his final days at the meditation centre in the village where he was born. He died on 26 June 1977, at the age of eighty-one.

Webu Sayadaw in memory of Dhammawati Guruma:

Dhammawati Guruma has very good memory of Webu Sayadaw while her stay in Burma. She said that he disappeared from his monastery to meditate in solitude. When he returned to the society, he showed himself in the sky with sun in the background. It went for about a week. Many newspapers of Burma gave the news and people watched him in the sky using glass made black with soot and reflection in water, as we see solar eclipse.

Few years before 1954, he was invited at Guruma’s Khemaram Vihara in Molmin. A lot of night-flowering

jasmine (parijat) was blooming on the walls of the Vihara. The flowers were spread on the way for Sayadaw to welcome him. He walked on the flowers. The perishable flowers should have been crushed. But the flowers he stepped were not at all damaged. Such was Iddhi (psychic power) he had attained. He could attain it because he became Arhant by practicing Anapana. His voice was very soft. He spoke in microphone. His discourses were very simple. Mostly he talked about Ānāpānasati. He said," You have been breathing in and breathing out since birth. Now utilize it." She said that he also attended the Sixth Buddhist council.

Following are some of the quotations from his discourses that inspire us a lot to progress in the path.

"You have the teachings, the technique. All you need now is effort. And why do you need effort? Because during meditation the enemies will come to disturb you."

". . . Keep your attention on this small spot. If your limbs ache, work so that you reach the state where there is no aching. When you are drowsy, work so that you reach the state where there is no drowsiness. . ."

". . . Good, good! Establish effort and meditate, work to make an end to all suffering."



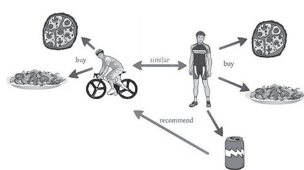
Artificial Intelligence, Social Media and Meditation

✍ **Sunny K. Tuladhar**

If you've wondered how social media is able to show you such catered precise ads, then here are a few answers. This article is about how AI and social media appear to know you better than yourself and how meditation might help.

Artificial Intelligence has been quite the buzzword recently. Artificial intelligence (AI), is broadly defined as the ability of a digital computer or computer-controlled robot to perform tasks commonly associated with "intelligent beings." By "intelligent beings" it basically means humans … but maybe not all humans.

AI has many levels, from a simple line following robot to language translation. The level we are talking about is the Facebook's targeted ads and Netflix's recommendation systems. Right now we are concerned with the one the social media companies are using, broadly called



Recommendation System example. Source: Medium article

the Recommendation System. Basically it takes your data (age, sex, address, interests etc.) and recommends you stuff like ads and posts (videos, statuses), etc. that you are most likely to react to or buy using AI.

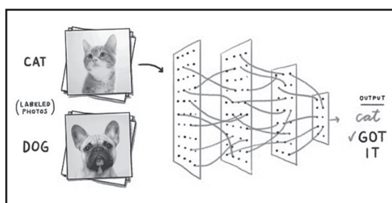
Well how bad could a recommendation system be? After all, all it does is recommend you stuff.

Lets first break down the levels of AI and get to what we are talking about. If you look deep enough, AI is just math, statistics to be exact. But it is so complicated and the black box is so huge that it is considered a "mind of its own".



Source: xkcd.com

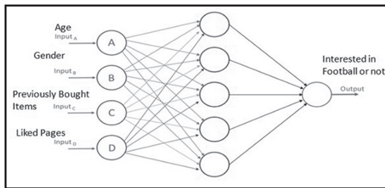
First let's take an example of the AI which can predict whether an image is a cat or a dog. What the AI does is look at a huge number of cat and dog images and "learns" what a cat or a dog is. After that, when you show it a picture it has never seen, it will predict whether the image is a cat or a dog.



Source: Article in becominghuman.ai by Venkatesh Tata

The AI is able to do this because of all the data it has. In case of an image, each pixel is a data feature and the patterns in which these pixels are laid tell us what image it is.

Now we will look at a different type of data, our personal data, the ones with our age, our education, out interests, our location, etc which are all so readily available on Facebook. Shown below is a fictional neural network that takes in the

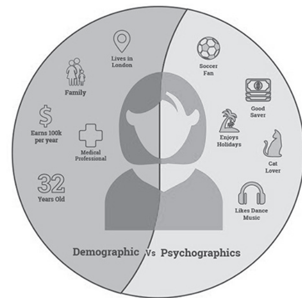


A neural network predicting whether a person is interested in football or not. (Original Image: developer.oracle.com)

personal data as input and predicts whether the person is interested in football or not. Once the social media AI figures this out it, can choose to show you football related stuff or not.

This is a small and simple example. When the AI is able to analyze hundreds of thousands of these data points (inputs/features) it is able to paint an accurate picture of the person. This is called psychographics.

Psychographics is the study of psychological attributes like personality, values, attitudes, opinions, interests, and lifestyles. [1] It focuses less on standard things like gender, location age, income and more on psychological attributes and personality traits i.e. more on what kind of person he/she is.



Demographic vs. Pyschographics. Source : Hurree


Source: enterprisetalk. ondot.media

Social media platforms use all this to send you targeted ads, posts and recommendations on your feed. Most people believe that all the posts on your Facebook feed are generated predetermined and don't change as you scroll down. But the posts you see as you scroll down change depending on what you 'liked' or didn't 'like' previously, in a way that gets you hooked to the feed. The AI is only concerned with making you use the app for longer, not your well being or even entertainment.

Social media and Traditional Media

By social media we mean Facebook, Twitter, etc. and by traditional media we mean TV, radio, newspapers, etc. The key difference being the information source and interactivity between the source of media and the audience. Since news is a common ground for both sources lets discuss about how it gets distributed in these two platforms.



(Left) Traditional Media vs. (Right) Social Media. Source: adlgmarketing.com

The news on the traditional media is (supposed to be) well researched by the journalists and is shown to a mass through devices such as TV, radio, newspapers. The audience who receive the information (news) cannot comment on the news. The voice of the listeners is not heard. The information flows one way; from the TV to the audience.

The news on social media platforms is quite different. It is usually shared through websites that are outside the social media platform itself (E.g. bbc.com) but sometimes it could be a page within the platform (E.g RONB… yes, not kidding). But basically anyone can post anything on it. Extreme posts like nudity and violence are detected and removed BUT misleading lies disguised as news are very hard to detect. They slip through and can spread extremely quickly. This combined with targeted ads of these posts to people who are vulnerable to it can lead to trouble. People can also comment on the news, which can be the source of strange online disputes while oddly and rarely this also helps in verification.

Social Media and "the Mind Hijack"



Source : Facebook - Defeat Crooker Hillary

So what is happening now is that people's data from social media is being used by other companies. Then these companies use this data to send out targeted ads to the user. These ads could be a harmless product ad or in some cases a malicious manipulative ad designed specifically to change your political views. This particular example is from the Hillary Clinton and Donald Trump campaign where posts like this were targeted to many US citizens so that they would change their minds about Hillary and vote for Trump. The imagery is such that it immediately and instinctively antagonizes Hillary regardless of what you have learned of her before.

There are many ways the social media platforms use to "control" our minds. There are two we are particularly concerned with within this article.

Exploits Negative Emotions:

"People are more likely to use social media when they're experiencing a negative emotion, such as boredom or vulnerability, because engaging with social media provides a distraction from these feelings. Researchers have found that depressed people check their emails more often as they need the small dopamine hit that is generated by receiving an email.

Social media companies want to make people use social media habitually when they're experiencing negative emotions. They may do this by manipulating feedback so that people receive "likes" on posts when they may be feeling sad.



Cambridge Analytica and Facebook. Source: motherjones,com

For example, Instagram may retain likes for an image, increasing feelings of vulnerability, and then release the likes in a sudden rush. An algorithm is continuously measuring which rates of information released under different circumstances will make people return to the platform the most.

This tactic is especially problematic as studies have repeatedly found that the heavy use of social media sites can worsen people's emotional well-being" [2]

Uses Psychography To Target You

"Psychographics describes the method of examining an individual's personality. Research has found that computers can predict someone's personality better than that individual's family or friends simply by analyzing 300 of the person's Facebook 'likes'. For example, the study found a high correlation between liking Jersey Shore star Snooki and extroversion.

Other studies have found high correlations between intelligence and liking 'thunderstorms' and 'curly fries.' Also, people who like Hello Kitty are generally high on openness and low on emotional stability."

"Google knows you better than you know yourself"

This part goes beyond social media and into most Internet of Things (IoT). There is this growing notion that Google knows you better than you know yourself.

“Search engines, online platforms, and mobile applications collect a tremendous amount of data about their users. Not only do these platforms collect information about the devices and applications you use, but also a lot of (real-time) personal information about you (e.g. voice and visual data, biometrics, personal characteristics) and the data stored on your mobile phone (e.g. phone numbers, call history, private messages, social media likes).” [3]

“They also monitor your behaviour online, carefully tracking the time you spend on sites, the locations you have visited, the reviews you leave behind, and even the payments you make. The data it has about a single person is huge. The online collection of demographic data (e.g. gender, age, income, nationality) and behavioural data (e.g. online purchasing behaviour, clicks, likes), together with psychographic profiling, provide these platforms with highly detailed insights about their users and razor-sharp abilities to accurately predict (predictive analytics) and influence behaviour online (targeted actions). Digital platforms now not only know ‘who’ you are and ‘what’ you do, but with psychographics can also explain ‘why’ you do it.” [3]

Why is all this a problem?

Based on the tone of the previous paragraph you might have gotten an ominous vibe but still the question remains “So what? It does not bother me if they take my data and recommend me stuff.” Here’s another excerpt from the listverse.com

“Like Hannibal Lecter, the company Cambridge Analytica believed that you must understand what makes people tick to manipulate them effectively. Through alleged negligence, Facebook effectively allowed Cambridge Analytica to use psychographics to target people with political ads adapted to their personalities.

The actual effect of Cambridge Analytica's targeted campaigning is disputed, but the company believed that their method was adept at influencing minds. In fact, they claimed responsibility for the surprising outcomes of BREXIT and the 2016 US presidential election."[2]

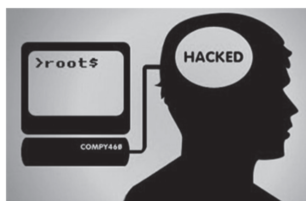
Thus it is believed that the company Cambridge Analytica had a hand in getting Trump elected. It targeted ads to people on the fence about the election (those who were most likely to change their minds about their candidate). The ads were designed to defame and ruin the image of Hillary Clinton in the minds of the voters. Images like the one shown above ("Defeat Crooked Hillary") were created that were aimed to taint her image. [4]

So AI recommendation systems allegedly can swing elections. They seem to have a role in the US Elections AND the BREXIT vote. These are literally world changing events and the social media AI (Facebook in this case) had a role to play in that.



Meme taken from Linux Tech Tips

Social media platforms have a lot of data about its users which they just give away to their sponsors and advertisers, who are then able to use this data to target specific people for specific ads and posts which can influence the people's behaviour in a way that benefits them. This seems to be possible because of current technology the AI can know the human mind better than the human himself.



Source: blog.meraevents.com

"When infotech merges with biotech what you get is the ability to create

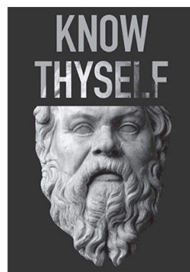
algorithms that understand me better than I understand myself."
— Yuval Noah Harrari, Impact Theory Interview, 2018

So what can be done?

Solution: Know thyself?

While limiting social media use is obviously an option but Google's data goes beyond that. There have been claims that the mobile phone are listening to our conversations and showing us ads based on that. As mobile phones and Wi-Fi have become a necessity it has become increasingly difficult to disconnect.

So one idea seems to be to "Know thyself", which I became aware of from Yuval Noah Harrari. It means to know yourself, to really know yourself would mean to have control over your desires and emotions. Many ancient philosophies want us to know ourselves but we often discard them as clichés.



Source: yesilscience.com

Now is a more important time than any to know yourself. Previously it was impossible for anyone other than yourself to know you the best. But now the algorithms can know us better than we know ourselves. They can tell what decisions we might make and why. And then it can manipulate our thoughts and decisions [5]

Meditation

If a person were to know himself better than the AI systems then the person will have more control over his life and his emotions. Thus, these systems will not be able to influence his behaviour as much. One of the ways to do this seems to be meditation and as Yuval Noah Harrari points out, specifically Vipassana meditation. [6]



Dhammashringa Vipassana Meditation center at Budhanilkantha. Source: shringa.dhamma.org

I also went for the 10 days meditation retreat in Vipassana here in Budhanilkantha, Kathmandu, Nepal. What it teaches does indeed seem to be helpful in this age of privacy-invading technology. The meditation teaches us to be in touch with reality. This meditation (Vipassana) is more than just an exercise for the mind; there are things we learn from it.

The practice of Vipassana begins with Anapana, which is basically observing the flow of breath. Breathing is among the core activities which keeps us alive and which reflects our state of being. Thus, observing this helps us keep in touch with the now, the present. This is harder than it seems as our mind wants to keep wandering in the past and the future. We can train our mind this way by teaching it to focus on the things we want it to focus on and not just wander off every now and then.



Anapana meditation. Source: childrenmeditation. wordpress.com

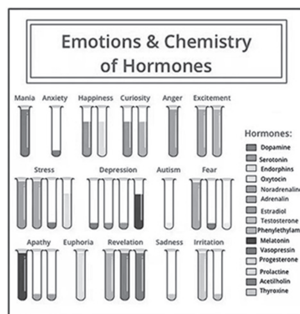
When we practice this, as we keep trying to concentrate our mind on our breath, it keeps getting distracted with its own things. Once we are able to train our mind we can focus intently on our breath for longer while meditating and consequently on any task we perform while not meditating, for longer.

A social media analogy would be when we are working we try to focus on the work at hand but our mind wants to check on Facebook. If our mind is trained we can at least be

more purposeful with our social media interactions rather than mindlessly scrolling through content.

After Anapana is taught for 4 days, Vipassana is taught, which includes observing the entire body instead of just the breath. This really grounds us to the truth and keeps us in the present. It teaches us to be aware of our bodily sensations and how our mind and body are extremely interlinked with each other. It teaches us how our feelings are actually a product of bodily chemical processes rather than the outside world and this process can be observed and controlled.

For example when someone's says something mean to you, the words enter your brain and then you get angry... Or at least that's what we think. But actually between the sound entering the brain and you reacting, there is a gap. What causes the anger is not the words themselves but chemicals released in the body after the words have been heard. Once we realize this and learn to observe this we get a better understanding of our emotions and thus learn how to control them better. Vipassana helps us do this and consequently help us be more purposeful with our actions rather than just reacting to what the outside world throws at us.



Emotions and their linked Hormone levels. Source: Quora

A social media analogy would be the targeted ads that try to sell us stuff as they try to prey on our feelings and emotions. But once we know ourselves better we will not fall for it. We will be able to have a clearer presence of mind enough to know, to understand that what is being shown (ads, posts etc.) cannot influence us or our well being.

Conclusion

AI and algorithms with all the data they receive from social media and IoTs can hack humans. They can then target us in specific ways, show us targeted ads and influence our behaviour and decisions. So to counter this we should learn to know ourselves better than the algorithms and one way to do that seems to be meditation and more specifically Vipassana meditation.

References :

[1] S. Langford, How Psychographic Segmentation Can Improve your Marketing Strategy(2019), Hurree

[1] C. McDonald, Machine learning fundamentals (I): Cost functions and gradient descent(2017), Towards data science

[2] M. Poste, 10 Creepy Things Social Media Does To Control Your Mind(2018), Listverse

[3] A. Fenwick, Psychographics: How big data is watching you (2018), HULT

[4] J. Noujaim ,K. Amer, The Great hack(2019), Documentary , Netflix

[5] Yuval Noah Harari: “An algorithm that knows you better than you know yourself”, Carnegie Council for Ethics in International Affairs, Youtube

[6] Yuval Noah Harari, 21 lessons for the 21st century (2018)

The Art History of a Paubha

✍ **Sasu Laxmi Tuladhar**

A staple decoration in any Buddhist Newa house, in particular, is the Paubha (Thanka in Tibetan). Growing up, I was always fascinated by their beauty. Paubhas are traditional Nepali art that portray various deities and are very vibrant in color. They are casually displayed around the house, always present during rituals, and are hung up during special Buddhist festivals. The intricate designs and presentation of the paubha inspired me to learn more about its history.

The practice of creating paubhas can be dated back to the 3rd century in the Kathmandu valley. Later, Newa merchants trading in Tibet helped spread the art form. The making of paubha is traditionally a very sacred activity. The process includes making the paint, blessings, and a proper mindset. The paint used in the paintings is made out of minerals and organic dyes. Another important aspect of the ritual painting is that the painter has to be in a purified and spiritual mindset. He has to be in a humble, meditative, detached from the materialistic world, and patient mindset.

In the contemporary world, these paintings are not produced the same way anymore. Most are mass-produced and have lost the holy ritual that was usually used to make them. I wanted to see if the ones that we display around our house were



handmade. The oldest paubha we have is the one shown below.

This was gifted to us by my great uncle, Padma Dhar Tuladhar, and I remember when he gave it to us as he was really excited about it. He flipped the paubha to the back to show me that it had been blessed. Looking back at that time, I realize now how special this paubha is. The back of it clearly shows that the paubha was painted by hand as you can see the paint streaks and there seems to be a mantra written in red. The back of the painting is shown below. The mantra "Om Aa Hum" is written in the Ranjana script (Tibetans called it Latnza; meaning Kaya, Waka,Chitta), a God-given or a holy script. Once this mantra is written and blessed, the divine power is thought to be incorporated in the deity of the paubha, and the deity is believed to have life.

The process of paintings is almost as meticulous as the paintings. They are packed with symbolism and details that can easily be overlooked. An example is the Mahakala paubhas depicted below.



Mahakala is the protector deity and is often depicted at the entrances of monasteries. The three paintings are done by three different artists but at the core, the depictions are all very similar. The colors, the background, and the stance of Mahakala, are all the same essence. The crown made of five skulls depicts the five types of defilements; they include attachment, aversion, ignorance, pride, and jealousy. In his right hand, Mahakala is holding a karti which helps to eliminate the ego and in his left

hand, he has a kapala filled with blood, which represents the subjugation of desire. These details encompass what Makahala stands for as a deity and such details make it more meaningful to understand the whole painting. Each paubha has a rich history and symbolism amidst the beautiful visual presentation.



Paubhas are also painted when celebrating important cultural milestones. One of them is that for a person's Janko, a paubha is painted and the entire family's name is written on the paubha. For example, the picture below is the paubha made for Champavati Bania during her Janko at the age of 77 years, 77 months, 77 minutes and 77 seconds, who was my great-great-grandmother. Essentially, the paubha is a kind of documentation for Newa families.

The art history behind paubhas has inspired me to appreciate these intricate art pieces more vibrantly. Their beauty and history is an important part of the culture that should be appreciated.

Works cited :

1. Chitrakar, Lok. 1999. Paubha: The Ancient of the Kathmandu valley. Kathmandu: Himal Association Publications.
2. Pradhan, Renuka Gurung. 2001. Paubha Paintings: The Traditional Art of Nepal
3. Weblink: https://asiainch.org/craft/sacred-paintingsthangkas-paubhas/



Meditation

✍ **Lipika Bania**

Meaning of meditation :

Meditation is a means of transforming the mind. Buddhist meditation practices are techniques that encourage and develop concentration, clarity, emotional positivity, and a calm seeing of the true nature of things. By engaging with a particular meditation practice you learn the patterns and habits of your mind, and the practice offers a means to cultivate new, more positive ways of being.

Understanding meditation :

Meditation has been practiced for thousands of years. It was originally was meant to help deepen the understanding of sacred and mystical forces in life. These days, meditation is commonly used for relaxation and stress reduction.

Meditation is considered a type of mind-body complementary medicine. It can produce a deep state of relaxation and a tranquil mind.

Benefits of meditation :

Meditation can give you a sense of calm, peace and balance that can benefit both your emotional well-being and your overall health.

i. Reduce stress and anxiety- Improves the ability to manage stress.
ii. Increased Focus- Improves the ability to pay attention, focus and concentrate.
iii. May reduce age- related memory loss
iv. May help addictions
v. Lengthens attention span

Facts about Meditation :

i. Meditation makes you happier.
ii. Meditation helps you manage anxiety, stress, and depression.
iii. You needn't be a religious person to meditate.
iv. Meditation benefits are almost immediate.
v. Meditation helps you fall asleep.
vi. Meditation sharpens your memory.

Types of meditation :

Although the practice has ties to many different religious teachings, meditation is less about faith and more about altering consciousness, finding awareness, and achieving peace.

These days, with the greater need to reduce stress in the midst of our busy schedules and demanding lives, meditation is increasing in popularity.

Although there isn't a right or wrong way to meditate, it's important to find a practice that meets your needs and complements your personality.

There are nine popular types of meditation practice:
i. mindfulness meditation
ii. spiritual meditation

iii. focused meditation
iv. movement meditation
v. mantra meditation
vi. transcendental meditation
vii. progressive relaxation
viii. loving-kindness meditation
ix. visualization meditation

Purpose of Meditation :

The purpose of meditation is not to control your thoughts but to allow thoughts to control you. Meditation is something everyone can do to improve their mental and emotional health.You can do it anywhere, without special equipment or memberships.Alternatively, meditation courses and support groups are widely available.There's a great variety of styles too, each with different strengths and benefits.Trying out a style of meditation suited to your goals is a great way to improve your quality of life, even if you only have a few minutes to do it each day.



Our Children's Answers

- Presented by Dr. Reena Bania Tuladhar

We put the following questions to our childrens.

1. **Buddha's teachings as you understand.**
2. **Your opinion on current Buddhist rituals in Newa community.**
3. **What do you understand by Meditation? Why meditation is beneficial ?**

Here are their answers :

1. Answers by Sasu Laxmi Tuladhar

Ans. 1. Buddha’s teachings are very complex but one of the main teachings that stand out to me is the Middle Path. The idea of Middle Path can be simplified for anyone to understand and its the easiest one for me to actively do.

Ans. 2. The current Buddhist rituals in the Newa community are really interesting. It can be hard to understand the difference between the rituals that the nuns do and the rituals that the priests do. The Buddhist rituals are an integral part of a community’s identity and culture.

Ans. 3. Meditation is a way to ground yourself in the present moment and can be a way to clear your mind. Meditation is beneficial for your mental health it gives you a chance to reflect and also clear away negative thoughts.

2. Answers by Prasen Kansakar

Ans. 1. I understand that the Buddha teaches as a good knowledge. He teaches the things that we should do to be a wise person.

Ans. 2. Most of the Newa are Buddhist. So Newa people follow Buddha.
Ans. 3. Meditation is a way to train our mind for good things. Meditation is beneficial because it keep our mind in a good way.

3. Answers by Sumnima Kansakar (Pradhan)

Ans. 1. Find your inner peace

Ans. 2. Help in concentration and patience

Ans. 3. Meditation is concentrating on ur core self it helps in inner healing.

4. Answers by Bipin Krishna Kansakar

Ans. 1. Buddhism is not a religion but it's a teaching. Buddha teaches us how to live our life and learn the truth. The truth is if there is good there is bad, also nothing is Forever, thus value them as u have it now.

Ans. 2. Raised and grown in the community of Buddhist I have learnt that we stand on path of living quality life rather than materialistic life.

There for we have been bless with good teachings handed down from generation to generation.

Rituals are far simple. Pray for self and others, look forward to guidence in every path and reach the destination.

Ans. 3. Meditation as i know is concentration of flow of air in the tip of the nose. this is the state where we enjoy the flow of nature and feel the energy/nature around us.

5. Answers by Melina Tuladhar

Ans. 1. I understand the panchasheela - 5 moral precepts to follow which prohibit:

- Killing living things
- Taking what is not given
- Sexual misconduct
- Lying
- Using drugs or alcohol

  I understand the 4 noble truths which buddha taught, are:
- The truth of suffering (dukkha)
- The truth of the cause of suffering (samudaya)
- The truth of the end of suffering (nirhodha)
- The truth of the path that frees us from suffering (magga)

Ans. 2. Newar Buddhists practice the only extant form of the Vajrayana tradition. A number of major street celebrations are held periodically involving processions, displays of Buddha images and services in the three cities of the Kathmandu Valley and in other parts of Nepal.

The main events are Samyak (almsgiving and display of Buddha images), Gunla (holy month marked by musical processions and display of Buddha images), Jana BahaDyah Jatra (chariot procession in Kathmandu), BungaDyah Jatra (chariot processions in Lalitpur, Dolakha and Nala), and BajrayoginiJatra (processions in Sankhu and Pharping).

3. WHAT IS MEDITATION?

The act of giving your attention to only one thing, either as a religions activity or as a way of becoming calm and relaxed. It teaches us to take charge of our minds, and this is very crucial for human undertaking. It is awareness.

4. WHY YOU NEED TO PRACTICE IT?

- Meditation helps you manage anxiety, stress and depression
- It helps to sharpen your memory and concentration.
- It helps you sleep better
- It helps declutter your mind.
- You don't need to be a religious person to meditate.
- You will have more control of your emotions and you will likely make better life decisions.

References:

1. Meditation Definition: What is Meditation? Take Charge of the Mind
https://mindworks.org/blog/meditation-definition/
2. Buddhism https://mindworks.org/blog/meditation-definition/
3. Teaching of Buddha https://www.burmese-art.com/blog/the-teachings-of-buddha
4. Traditions of Newar Buddhist Culture http://www.aioiyama.net/lrc/papers/nbcp-ppr-2.htm
5. Newar Buddhism https://en.wikipedia.org/wiki/Newar_Buddhism

6. Answers by Shreekesh Tamrakar

Ans. 1. Buddha's teachings focus on universal truths, noble truths, and the eight-fold path. These are core values and virtues which show the way to live. The universal truths explain the

law of karma and how for every action, there is an effect, the noble truths explain suffering endured and how to be freed, and the eight-fold path explains how reach a state of enlightenment.

Ans. 2. My opinion on current Buddhist rituals are that our generation has a basic and simple understanding of Buddhism and why we perform specific rituals based off our parents teaching us. However I feel that the young generation can be more invested and learn more about Buddhism, so we understand why we do each ritual, the purpose instead of just performing the rituals as our parents tell us to and eventually learn enough to a greater extent so that in the future we can pass on the teachings to the next generations.

Ans. 3. My understanding of meditation is it centers around mindfulness and turning one's focus and awareness on a particular thought to reach a level of clarity in our minds. Meditation is beneficial as it brings us to a state of balance and peace. The peace can help provide a boost in our own well beings through promoting positivity in our daily lives, reducing our stress and worries through a natural remedy and brings us closer to our own intellect and thoughts.

7. Answers by Ujjen Bania

Ans. 1. Buddha taught us to be a good human being and made us aware about life. He taught us to open our mind and be more conscious. A conscious mind is always better and helps us become a better person.

Ans. 2. Current Buddhist ritual seems fine to me. Values of the ritual must not be forgotten.

Ans. 3. Meditation is a practice where an individual uses a technique such as mindfulness, or focusing the mind on a particular object, thought, or activity to train attention and

awareness, and achieve a mentally clear and emotionally calm and stable state.

Meditation is important because it makes you happy, calm, manages stress, sharpens memory, and so on.

8. Answers by Shravasti Tuladhar

Ans. 1. Five main principles (Panchasil) in Buddhism are:

1. No killing
2. No stealing
3. No sexual misconduct
4. No lying
5. No intoxicants

Ans. 3. Meditation is an ancient practice followed by many cultures around the world to achieve peace and to find awareness. Practising meditation can have many benefits including stress relief, improved mindfulness, improved immunity and reduced symptoms of anxiety and depression.

9. Answers by Lipika Bania

Ans. 1. According to my opinion, Buddha's teaching teach us to be kind and respect everyone regardless to age, gender and ethnicity. Buddha's teaching helps us to lead a peaceful life.

Ans. 2. Current Buddhist rituals in Newar community is pretty okay bin my opinion.

Ans. 3. Meditation is a practice where an individual uses a technique – such as mindfulness, or focusing the mind on a particular object, thought, or activity – to train attention and awareness, and achieve a mentally clear and emotionally calm and stable state. Studies have shown that meditation has a lot benefits for instance it helps with anxiety, increase concentration level. Due to these benefits we need to meditate.

10. Answers by Rahul Tuladhar

Ans. 1. Acceptance is at the core of Buddha's teachings in my opinion. In the simplest terms, Acceptance means to surrender to everything that is happening around us, whether it is good or bad. The single biggest issue with our existence in this physical world is our need to control things around us i.e. for things to turn out exactly the way we want them to. The problem with this is that things hardly ever turn out the way we imagine them to. And when they don't, our human ego has a very hard time coming to terms with it. In other words, our default conditioning (egoic state) is constantly in the state of unacceptance and resistance to what we feel is unwanted or undesirable. Due to this egoic conditioning, we're unable to find peace with simply what is. Buddha's teachings help us overcome this egoic human conditioning by teaching us how to let go of the need to control each and everything around us and find peace and acceptance with the present moment, no matter how good or bad it might be.

Ans. 2. To be quite frank and honest, I think rituals, regardless of religion and culture, are a huge waste of time. I cannot think of anything more unproductive and pointless than practice of rituals in any society or community, especially when it is coerced on to members of the community due to societal pressure. It is one thing to practice rituals with your own free will but to enforce it on those individuals who do not wish to partake, is an abuse of individual freedom. I see this kind of tradition quite prevalent in the Newar community and it goes against everything Buddha has taught throughout his life. This is a free society, so live and let live. If you want to do it, please do by all means but do not drag others into it. Coercion is unethical and anyone with an inkling of common sense should understand this.

Ans. 3. Further to my point in Question 1, Meditation is the practice of acceptance. It is the complete surrender to the Now (the present moment). It is the state of non-resistance to what IS happening, rather than what should be happening. Through the practice of meditation, we will come closer to accepting reality for what it is, even though it is not the reality we want to see, with all the inherent pain and suffering that comes with the reality of life. The closer we come to accepting reality, the closer we come to finding inner peace. It is like swimming in a river - the more we try to resist the natural current of the river, the more difficult it is to swim. If we just let go and surrender to the flow of the river, we can be one with the river's current and therefore ride along with natural waves of life, metaphorically speaking.

11. Answers by Sunny Tuladhar

Ans. 1. Be a good person. To be truly good, eliminate the three negativities from our minds. While we might not be able to eliminate it completely in this lifetime, we can try and our lives become better even as we try.

Ans. 2. Buddhist rituals seem like "karamkanda" done for the sake of doing, and for the sake of keeping up with the society and community.

The true meanings of the rituals seem to be known only to a few people. Because of these seemingly empty rituals the youth have started to drift away from them because they don't seem to mean anything. It's like stuff old people do.

Ans. 3. Meditation is the search for inner peace. Meditation is a vague term in the englishlanguage as it includes too many practices. Vipassana meditation specifically involves being in touch with reality, being aware of the present, observing our

bodily sensations and then using it to gain wisdom to be able to get rid of the three negativities "rag" "dwesa" "Moha".
It is beneficial because it keeps us grounded in reality, helps us to see the truth. It helps us understand impermanence and that helps us be at peace with things that happen around us. And because understanding impermanence means understanding that change is imminent, we become more accepting of change. We also become more aware of our bodily sensations and realise that our emotions and our state of being are a result of our doing and can be controlled, thus we feel a sense of power over our own lives and well-being. Thus it gives the power to be happy.

12. Answers by Mohnish Tuladhar

Ans. 1. The essence of Buddha's teaching as I understand is a way of life in which you live full of compassion and affection towards living beings around you. It teaches you to refrain from your never-ending desires in life and be self-aware of every moment to live in the present and understand the power of present. In this materialistic world, I may not be able to completely refraining from your self- desire may not be possible, but I can always live a compassionate life loving parents, family, community and fellow human beings.

Ans. 2. Opinion on current Buddhist rituals in Newar community:
Being from Newar family and community, I have known Buddhist rituals to receive blessing from guruma and bhantes, earning punya by offering dana and offerings and importantly live a simple life being self- aware of every moment. The 5-fold paths or 8- fold paths often chanted during the rituals help to be detach from worldly desires, be self -aware and be compassionate to living beings around you.

Ans. 3. What is meditation to me?

Meditation is a practice or a process to help you detach yourself from the worldly pleasures and distraction and have a deep focus on breathing or your feelings or an object or scenery which helps you to have a clear and calm mind and be self -aware. Mediation has many benefits but for me, I think most important part of mediation is it helps you to reflect on yourself and bring mind and body together in harmony.

13. Answers by Sambridhi Tuladhar and Sampanna Tuladhar

Ans. 1. Buddha taught that kindness,passion,wisdom and compassion are important virtues in life. Most importantly, he taught that we should never resort to violence no matter what happens.

Ans. 2. The Buddhist customs and rituals are unique and defines us in our community.

Ans. 3. Meditation is inner peace keeping. It helps us to concentrate better on our tasks, helps us to manage stress, negative thoughts and emotions and increases our patience and tolerance levels.

14. Answers by Urna Kansakar (Tuladhar)

Ans. 1. I guess we all take away what we see as most relevant to our individual circumstances. With my limited formal education in Buddhism it is hard to say what constitutes as Buddhas' teachings versus concepts within Buddhism. But the ones that resonate most with me is the Middle Way and Karma. To me what appeals most about Buddhism is that it is practical, has links within Science and easily adaptable to be a way of life or guides to better quality life.

"If you tighten the string too tight it will snap and if you make the string too loose it will not play"- has been in the back of my mind since watching Keanu Reeves play Siddhartha Gautam! And it is true- you put too much pressure on one part of your life it will, literally or metaphorically, snap! At schools, Universities and even work places there is a big focus on not only studies and specific tasks but there is a focus on developing the whole child/student/employee. Work places increasingly are moving to a work-life-balance culture. The essence of it all, in my opinion, comes back to the Middle Path, with "burn out" being synonymous with the snapping of the string that has been pulled too tight.

Often people talk about getting what you deserve when you do something negative or positive. But one thing I have learned over the years is to see Karma as a way of life- you send out negative vibes/ negative deeds to others/the world and essentially that is what you receive. Why would others want to help someone who does nothing but criticise, look down upon, talks about them negatively or is down right mean? On the other hand, why would people not want to help someone who is genuinely concerned about the well being of others? However, I do believe there is a difference between doing something altruistically as opposed to doing something kind for someone to later one day ask for a favour in return.

Stemming from this, in the mornings I get Aarav to light a candle where we have our Buddha statue and he makes a wish. Initially he started with a general wish that he has, but now we have progressed to making a wish for someone else because we love them or care about them. And one day, when he is able to understand more, we will progress to making positive wishes for people we do not care so much about as well!

Ans. 2. So much of Newa culture is infused with Hinduism it is often hard to differentiate between Buddhist rituals and Newa

Culture. The way I learned to differentiate is when my friend (who is Pradhan) knows of the ritual/ceremony, or mama does not want to celebrate it, I know it is more of a Hindu ritual than Buddhist! I would expect less superstitious rituals within Buddhist rituals. Andhabiswas ay gabaley ma laamha, yet women are unpure until they have showered on the fourth day of getting their period! Again, that may be a cultural thing as opposed to religious, but it seems there is a thin cross over between the Newa culture and Buddhism and it seems that there is priority over Newa culture over Buddhism.

Ans. 3. To me, meditation is taking time to distance yourself from thoughts. While there are many streams of meditation, each with their own benefits, I believe any chance you get to set aside time to clear your thoughts is your form of meditation. Both of my parents are meditating daily, if not multiple times a day. This is great they are able to make enough time to do so; particularly in a time of information overload. These days you have information and thoughts being thrown at you all the time and from everywhere and so it is important you find a way to leave those thoughts behind and just be. While I do not meditate regularly, and most likely when I do it wouldn't be deemed as the proper way, the benefits I have seen to me personally is that I am able to concentrate better on tasks at hand. My mind does not jump around which means better quality work done more efficiently.

The benefits of meditation are being appreciated in Early Learning and Primary Schools here. There are different forms of meditation introduced to children attending Early Learning Centres- Aarav started some form of meditation from when he was in 3 year old kinder. It's a few minutes where they close their eyes. I think in 3 year old kinder they concentrated on a pillow or teddy bear (Teddy Bear meditation). Now at school they start their day with a few minutes of meditation.

15. Answers by Dibiz Kansakar

Ans. 1. Buddhism is not a religion; it is a way of life people choose. The principles that are reflected in the philosophies are often simple to understand and implement in day to day life. Teachings want us to have regard for other life as we continue to live ours.

The core teaching is also known as “Panchasil” are as follows:

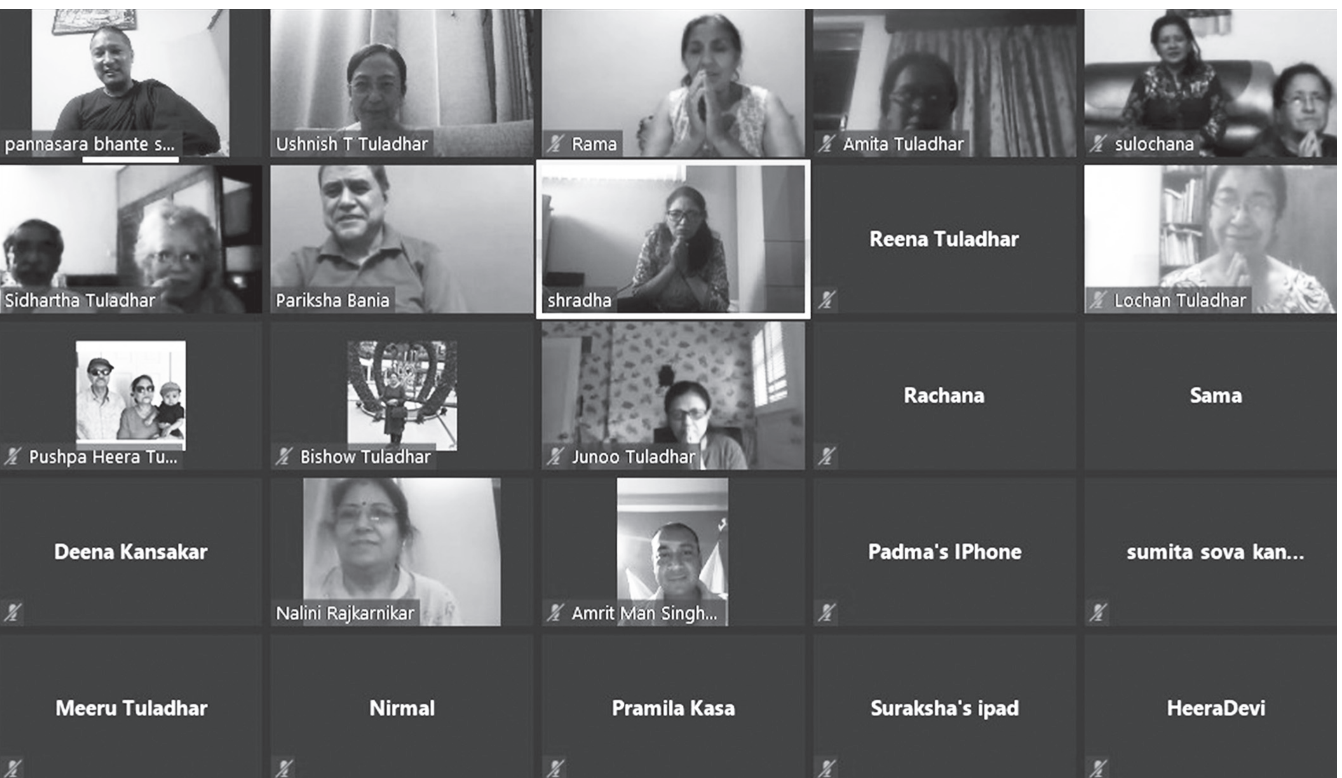
- mutual respect for each other's integrity
- mutual non-aggression
- mutual non-interference in each other's internal affairs
- equality and mutual benefit
- peaceful co-existing

Ans. 2. The goal of our religion is aimed at binding us together. Each practice brings a sense of unity among family members. As much as I love our traditions, I do believe rituals should not be carried out at a cost of well-being. For example, restriction to eat anything until the prayers (puja) have been completed is kind of futile. Hungry people are often angry. Angry people every so often disrupt Buddhist philosophies and goals of traditions. The unnecessary quarrel invites division among the family members.

Ans. 3. Meditation is a practice where an individual uses a technique – such as mindfulness or focusing the mind on a particular object, thought, or activity – to train attention and awareness, and achieve a mentally clear and emotionally calm and stable state.

Perks of meditations:

- To feel calm
- to diminish stress or pain
- To get through a crisis
- To engage in a spiritual practice
- Also, reduce anxiety
- Enhances self-awareness
- Increases attention span



'चम्पावती स्मृति मेडिटेसन'या धम्म कक्षाय् सहभागी जुयादीपिं



ज्ञानमान सिंह व चम्पावती बनिया परिवारया इतुम्बहाया छेँ
(वि.सं. २०३५ पाखेया किपा)

